СОДЕРЖАНИЕ

72
Креп-жоржет или сатин?

128
У истока Желтой реки

172
Однорукий бандит

НА ОБЛОЖКЕ

72 Немыслимый секс
Раскрой ее подробности.

172 Парадная форма
41 способ выглядеть на все сто.

96 Генетический ход
Продли свою жизнь.

128 Крутая диета
Ударь по яйцам!

198 Как собрать себя заново

ТЕКСТЫ

84 Ноу-хау Игоря Ларионова

88 Тактика
Предвыборные страсти.

108 Отношения
Любовь к ближней.

120 Рацион
Не все так худо.

186 Жизнь
Не твое дело.

234 Тело
Задание на дом.

236 По слабым местам

242 Профилактика
Скачать антивирус.

250 Про питание
Мёдбрат.

259 Гениальный штаб

278 Личное дело
Наемный ум.

284 Игры бодрой воли

298 Отрыв
Махни крылом.

311 Самоконтроль
Понтограф.

СОДЕРЖАНИЕ

38
Не показывай ее своей девушке

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

20 Связь
Письмо редакторов, письма читателей, письмо месяца, вопросы-ответы.

32 Ручной глаз

34 Мужской календарь
Главные события декабря.

38 Энергичный мужской вестник «Калория»
18 страниц пользы.

Новости:
секса (70), здоровья (94), питания (118), спорта (170), стресса (196).

105 Опыты на людях
Взгляд под дых.

162 По винтику
Твоя светлость.

184 Мужские игрушки
Крутильная машина.

194 Тест
Проверка на дорогах.

206 Мода
Дедовщина

221 Мода
Ёлы-палы

224 Форма
Самое четвероглавное.

290 Направление
Джиповодство.

316 Событие

324 MH Promotion

330 Средний балл

НАШИ ЛЮДИ

Эльдар Халиулин, автор. Свободно владеет китайским языком. Прошел путь от выпускника Новосибирского университета до главного редактора музыкального журнала. Специально по нашей просьбе отправился на прививочный пункт, где получил подробные инструкции: чем, как и когда колоться.

Мария Каменская, директор рекламного отдела. Веселая, общительная девушка. Умеет адекватно реагировать на хамство. Как-то раз отправилась на озеро Селигер, откуда срочно съехала на следующий же день. С тех пор предпочитает отдыхать на море. Знает рекламный рынок как пять пальцев. Мы все ее любим.

Дмитрий Демиденко, автор. Юрист. Серьезный человек. В журналистику подался после того, как собеседники по электронной переписке стали отмечать красоту и незаурядность его слога. Начал писать и не может остановиться до сих пор. Пишет легко. Уважает нескучный отдых. Мечтает о собственном деле.

СОДЕРЖАНИЕ

250
«Так вот ты какая, облепиха!»

311
Мы открыли счет в банке

ТАКТИКА

46 Как себя украсить
56 Как подать в суд
162 Как сберечь батареи
206 Как стать Дедом Морозом
242 Как и когда колоться
250 Как избавиться от бессонницы
290 Как ездить под углом
298 Как ощутить себя белкой-летягой
311 Как кидать понты

206
Медвежья болезнь

Men's Health

Главный редактор
Лин Цзын И
Зам. главного редактора, арт-директор
Владислав Рябинин
Зам. главного редактора
Алексей Яблоков
Редакторы
Александр Черкудинов, Олег Кузьменко
Главный редактор спецпроектов
Николай Турубар
Выпускающий редактор, редактор раздела красоты
Ольга Сабельникова
Редактор раздела моды
Лариса Лазарева
Ассистент редактора раздела моды
Александра Белоус
Медицинский редактор
Евгений Пашанов, д.м.н.
Фитнес-редактор
Дмитрий Смирнов
Контрольный редактор
Наталья Ерофеева
Дизайнеры
Владимир Нелюбин, Егор Морозов
Фоторедактор
Галина Бабина
Ассистент редакции
Марина Шаляпина

Шеф-редактор
Татьяна Боголюбова

Над номером работали:
Надир Алимов, Максим Балакин, Павел Горбачев, Дмитрий Демиденко, Мария Зелеранская, Татьяна Игошина, Евгений Можевикин, Андрей Приходько, Михаил Ратгауз, Илья Рясков, Геннадий Серышев, Екатерина Соловьева, Александр Трохимовский, Алексей Трясков, Лина Фицман, Эльдар Халиулин

Издатель
Елена Мясникова
Директор по маркетингу
Денис Бохонов
Менеджер по маркетингу
Мария Бергельсон
Директор по рекламе
Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе
Анастасия Жаворонкова
Менеджер по рекламе
Константин Анников
Ассистент рекламного отдела
Наталья Мирина
Менеджер по спецпроектам
Анатолий Вилковыский
Работа с рекламодателями
Полина Мельник
Финансы
Мария Семиохина
Маркетинговые исследования
Анна Семченко
Директор по распространению
Татьяна Шалыгина
Менеджеры по региональному распространению
Владимир Якунин, Антон Волков
Менеджеры по распространению в Москве
Любовь Бабичева, Вадим Шкурин
Координатор отдела подписки
Елена Митенкова
Менеджер по печати
Ольга Замуховская
Координатор печати
Ольга Битюрина

Учредитель и издатель русского издания Men's Health ООО «Юнайтед Пресс»
Адрес: 125212, Москва, ул. Выборгская, д. 16, стр. 1

Совет директоров:
Дерк Сауэр, Татьяна Шишкова, Елена Мясникова, Михаил Дубик, Михаил фон Шлиппе

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:
Москва: «Пресс Пойнт Интернешнл» т.: 927-3608/07; «Наша Пресса» т.: 781-1018/1131; «Роспечать» т.: 785-1459/1130; «Ода» т.: 974-2132; «Центропечать» т.: 974-2123; «Медиа Группа Логос» т.: 974-2131; «Маарт Медиа» т.: 333-0198; «Ариа-АиФ» т.: 207-5452/5401; «Сегодня-Пресс» т.: 219-7410; «АРП-регион» т.: 730-2820/18; «Пресс Клуб Олимп» т.: 937-2801; «ДМ Пресс» т.: 933-3061/60; «Сейлс» т.: 256-9005; «Метрополитеновец» т.: 277-6261; «ОРП Кардос» т.: 937-7262; «Виндекс» т.: 586-7103; «Прессэкспо» т.: 257-6065; «Милена» т.: 388-1195; «Интерпресс-экспресс» т.: 208-8550/6755. **Владивосток:** «Владпресс» т.: (4232) 43-7765/67; 43-7910. **Воронеж:** «Сегодня-Пресс Воронеж» т.: (0732) 71-1051/50; 71-0770. **Екатеринбург:** «Фактория-Пресс» т.: (343) 371-6178/1448. **Казань:** «Мир Прессы» т.: (8432) 19-0862/63/64/65. **Краснодар:** «Юг-Медиа-Пресс» т.: (8612) 64-0454/53/55. **Нижний Новгород:** «Роспечать» т.: (8312) 35-1907. **Новосибирск:** «Сибирь» т.: (3832) 20-3626; «Экспресс» т.: (3832) 23-1513. **Пермь:** ЧП Севастьянов: т.: (3422) 48-6716; 90-3392. **Пятигорск:** «Триада» т.: (87933) 2-5745/7347. **Ростов-на-Дону:** «Пеликан» т.: (8632) 62-5874; 99-0519; ПБОЮЛ Белоножко С.А. т.: (8632) 99-0508. **Самара:** «Ариэль-Плюс» т.: (8462) 92-4843/64. **Санкт-Петербург:** «Нева-Пресс» т.: (095) 737-0906, (812) 327-3249; «Метропресс» т.: (812) 449-1202/03; «Роспечать» т.: (812) 275-3429; «Орион» т.: (812) 326-0794/95/96. **Саратов:** «Пресса Поволжья» т.: (8452) 50-5400; 52-0942. **Хабаровск:** «АРП Экспресс» т.: (4212) 30-5609; «Союзпечать» т.: (4212) 78-3440; 22-7078. **Челябинск:** «Азбука» т.: (3512) 66-5663. **Алматы:** «Бурда-Алатау-Пресс» т.: (3272) 79-9578. **Рига:** JANUS т.: (371) 722-6955. **Минск:** «Рэм-Инфо» т.: (37517) 291-9898/91, 291-9669. **Латвия, Литва:** «ЗРС-Периодика» (095) 257-5274/3219.

СОВЕТ ЭКСПЕРТОВ
Социолог, психолог, доктор философских наук, академик Российской академии образования, профессор
Кон Игорь Семенович

Академик Российской академии наук, доктор медицинских наук, почетный руководитель Центрального научно-исследовательского кожно-венерологического института, профессор
Скрипкин Юрий Константинович

Доктор медицинских наук, председатель секции андрологии Российского общества урологов, профессор
Щеплев Петр Андреевич

Президент Всероссийского научного общества кардиологов, академик РАМН, профессор
Оганов Рафаэль Гегамович

RODALE INTERNATIONAL
President **Gianni Crespi**
Vice-President/Finance **Tom Storms**
President/Men's Health & Sport Group **Thomas F.X. Beusse**
Editor-in-Chief/Vice President **David Zinczenko**
Editorial Director **Joe Kita**
Director Business Development **Michelle Meyercord**
Director/Corporate Sales **Michele Casucci**
Director/Marketing **Letizia Mazzi**
Production Manager **Darleen Malkames**
Senior Editor **Rebecca Settar**
Senior Associate Editor **Nicole Burrell**
Contracts Coordinator **Jessica Nagle**
Production Coordinator **Natalie McGill**
Assistant Editor **Sunny Bosco, Laura Ongaro**

Worldwide Publisher Emeritus **George A. Hirsch**
Vice President of Business Development **Corinne Helman**

Материалы публикуются с разрешения **Rodale Press, Inc.**
Все права защищены.
Любое воспроизведение материалов или фрагментов из них на любом языке возможно только с письменного разрешения редакции.

Журнал зарегистрирован в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций (Свидетельство ПИ №77-1555).
Тираж 145 000 экземпляров.
Цена свободная.
Цветоделение ООО «СЛИИВ Б».
Отпечатано ЗАО «Алмаз-Пресс».
117571, Москва, Столярный пер., 3/34.

Адрес и телефоны редакции
125212, Москва, ул. Выборгская, 16, стр. 1.
Тел.: 232 1750, факс: 232 1761,
e-mail: mh@imedia.ru

Отдел рекламы
Тел.: 232 1750, 232 3200, факс: 232 9277
Отдел распространения
Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки
Тел.: 232 9251, факс: 913 2941

v.ryabinin@imedia.ru a.yablokov@imedia.ru

ПОЛУФИНАЛ

Мы не любим конец года. Это всегда трудные, выматывающие дни. С одной стороны, все честно мечтают выпустить хороший номер — чтобы толстый и вовремя. С другой стороны, ближе к праздникам внутри начинает ощущаться тоска. У некоторых ладони чешутся и под ложечкой сосет. У кого-то чешется под языком, где слюнные железы. В общем-то, это состояние понятно: на носу Новый год, на улице через каждые 10 метров — елочные базары. Из каждой подворотни негромко предлагают купить хвойного лапника. В ларьке, где раньше были только эклеры и вьетнамское белье, — теперь дорогой новогодний набор: дождик, крестовина и два детских кокошника. Красиво-то как, господи! Вот сейчас бы, думаешь, и дома оказаться! Подняться на антресоли, из-под бабушкиных кастрюль, балансируя, вытянуть коробку с надписью: «Осторожно! Стекло!», раскрыть — и до утра наблюдать в шариках собственную физиономию. Строить себе рожи и заразительно смеяться. А подруга (или кто там у тебя) салатики крошит.

Не получается. Ну никак не выходит так, чтобы и оливье поесть, и под елку залезть. Наоборот — в срочном порядке приходится встречаться с авторами, поручать им заметки про развратный женский ум, про прививки, про суперсеты и последние изыскания в области диетологии. Страшно признаться: ради твоего блага даже фаллоимитатор в розницу приобрели. Огромных размеров. Таким бы имитатором да елку украсить…

И знаешь, для чего все эти метания? Для того, чтобы ты провел остаток старого года и встретил новый с хорошим настроением и легким сердцем. Сделали огромный Гид по подаркам — чтобы ты не радовался в одиночку, а порадовал друзей и близких. Приложили к журналу специальный диск, чтобы ты не терялся в мире новинок и бесчисленных упражнений со свободными весами. Снабдили тебя бесценными знаниями о яйцах и о том, как открыть свое дело.

А теперь — если позволишь — и мы отправимся по домам, чтобы успеть хотя бы мишуры купить — ведь растащат же все, подлецы. Достанем коробку с шариками, полюбуемся на себя пару секунд — и опять на работу. Ведь уже и январский номер не за горами.

А ты, пожалуйста, не теряйся, радуйся жизни и будь с нами.

До встречи в следующем году!

Владислав Рябинин,
Алексей Яблоков

США
David Zinczenko

АВСТРАЛИЯ
Bruce Ritchie

КИТАЙ
Wang Feng

ХОРВАТИЯ
Goran Militic

ЧЕХИЯ
Vlado Olexa

ФРАНЦИЯ
Jean-Baptiste Isaac

ГЕРМАНИЯ
Wolfgang Melcher

ГРЕЦИЯ
Stellios Sofianos

ВЕНГРИЯ
Buglya Gergely

ИНДОНЕЗИЯ
Widarti Gunawan

ИТАЛИЯ
Gian Maria Madella

ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА
Juan Antonio, Sempere Valdes

Аргентина

Аруба

Чили

Колумбия

Коста-Рика

Кюрасао

Доминиканская Республика

Эквадор

Сальвадор

Гватемала

Гондурас

Мексика

Никарагуа

Панама

Перу

Венесуэла

МАЛАЙЗИЯ
Looi Miin Wei

ГОЛЛАНДИЯ
Jan Peter Jansen

ПОЛЬША
Krzysztof Komar

ПОРТУГАЛИЯ
Paulo Souza Costa

СЕРБИЯ И ЧЕРНОГОРИЯ
Milan M. Milosevich

СИНГАПУР
Imran Johri

СЛОВЕНИЯ
Bojan Levic

ЮАР
Andy Ellis

ИСПАНИЯ
Alberto Saborido

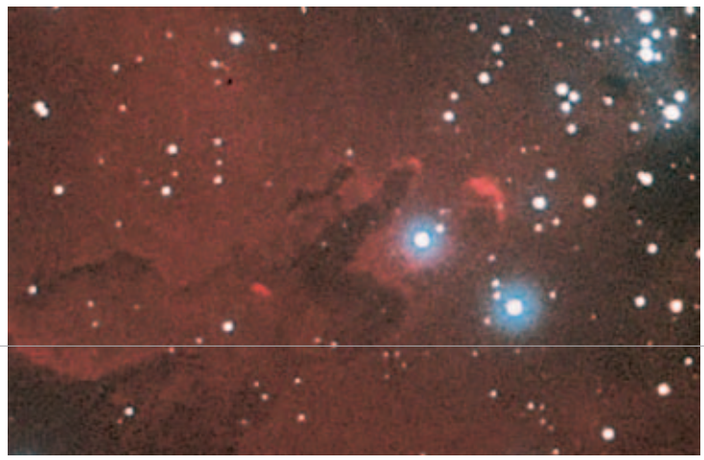
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ
Morgan Rees

Мои личные инициалы

Категорически приветствую свой любимый журнал и всех его создателей!
В октябрьском номере в материале Гида по стилю «Опять двойка» здорово разъяснено про костюмы, так вот я попытался воспользоваться данной информацией.
Итак, я жених, в ноябре у меня процесс, нужен костюм, и я его начинаю искать. Первый магазин Hugo Boss — цена того, что понравился, под 45 000 руб., второй — то ли Ermenegildo Zegna, то ли Cerruti, ну тут и так ясно, что цена стала зашкаливать. Прекрасно понимаю, почему и как, но, учитывая массу других свадебных расходов, я глубоко задумался, напрягся и нашел. Нашел вот что: итальянская ткань (цветовая гамма довольно обширна) из стопроцентной новозеландской шерсти с коэффициентом скрученности волокон в нити Super'S 130 (уверен, вы знаете, что это такое), пошив на заказ по снятым с меня меркам с использованием ниточных швов вместо клеевых (1 месяц), пуговицы из натурального ореха с обработанными петлями, на подкладке — мои личные инициалы, работа с подобающей учтивостью. И все это счастье за 16 000 руб. вопреки утверждениям г-на Филимонова Романа. Костюм, практически ничем не уступающий именитым маркам, но за меньшие деньги. А делают такие костюмы на фабрике «Большевичка».
Александр

Кусок целлюлозы

Мне 20 лет, живу в самой западной точке нашей великой страны, в городе Калининграде. Имею среднее-специальное образование (но учусь заочно на высшее). Сменил четыре работы (все разного профиля). Сейчас тружусь в лучшем музыкальном магазине города.
Стараюсь полностью соответствовать образу человека, которого ты часто описываешь: приветлив, разборчив в выборе одежды, открыт для новых идей, со всеми проблемами разбирается без криков и битья окружающих материй и просто окружающих, в меру наглый, эрудированный, много читает, готов к принятию решений и решению задач, поставленных жизнью, но самое главное — он индивидуален.
Я доволен количеством друзей и подруг. Одним из моих лучших друзей являешься ты! Многие покрутят у виска пальцем и скажут: «Как кусок целлюлозы, пусть и красиво оформленный, может заменить общение с живым человеком?» Не заменить, а дополнить, а в трудное время, когда никого не хочешь видеть, только любимый журнал может помочь скоротать время! Сейчас у меня идет не самый лучший период в жизни — моя девушка уехала учиться в Польшу, а, зная ее характер и привлекательность, я боюсь, что после ее возвращения наши отношения прервутся. Если это все-таки случится, я приму это испытание с гордо поднятой головой, а не с видом побитой собаки. Есть проблемы на работе и в семье. Но когда-нибудь черная полоса закончится и начнется время новых свершений и открытий. А до тех пор я буду пробиваться «через тернии к звездам» и не без твоей помощи!
Александр Кузнецов



ИНЫМИ СЛОВАМИ

ДИХОТОМИЧЕСКОЕ НЕСООТВЕТСТВИЕ

В последнее время мы все чаще стали задумываться, есть ли цензурная альтернатива слову «ягодицы» (имея в виду, конечно, женскую часть тела)? Поделились сомнениями с читателями. В результате получили около 1500 вариантов и чуть не умерли от напряжения, выбирая самые лучшие. Читатели наши, оказалось, обладают крайне незаурядным воображением.

Кардан
Генофонд
Гнездо
Базовый элемент
Кочки
Скворечник
Парктроник
Спасские ворота
Жабо
Золотое сечение
Вместе навсегда
Терминал удовольствия
Карусели
Высшее образование
Картер
Ягодицепсы
Станок
Тазобедра
Воздушный экстрим
Крылья сексуальности
Дули
Галушки
Попенгаген

Фазоинвертор — не просто дыра

Передайте, пожалуйста, автору «Колониальной системы» (октябрь-2004), что, во-первых, большинство корпусов колонок делаются именно из древесно-стружечных плит (MDF), так как у этого материала плотность гораздо больше, чем у массива дерева. А из массива дерева обычно делают ящики для фруктов-овощей; во-вторых, фазоинвертор — не просто дыра, а скорее труба, диаметр которой и длина как раз математически выверены.
Андрей

Пахнет эротической тайной

Меня зовут Ольга. Да-да! Я — женщина. И посягнула на святое — мужской журнал… Но, милые мужчины, это именно с вашего молчаливого согласия женщины водрузили на себя галстуки, погоны, подтяжки, уложили на хрупкие плечи штанги и влились с гордо поднятой головой в социум. Так что прошу оставаться терпимыми и впредь.
Признаюсь, мне страшно любопытно взглянуть на наше царство слабого пола глазами мужественных и искушенных. Хотя и часто возмущаюсь: «За кого они нас принимают?!» Глупенькие рюшечки, глянцевые ноготочки, хищные глазки и безжалостные сердечки. Чего только стоит утверждение: «Прилежные домохозяйки получают от секса гораздо больше удовольствия»!
Но все равно читаю Men's Health с большим интересом. С трепетом и надвигающимся раздражением открываю свежий номер, призывно пахнущий типографской краской и эротической тайной. Конкретные вопросы. Конкретные ответы. Господство «распила» над романтическими предположениями. Экскурсии «по женским местам». Притягивает, одним словом.
Целую, Олик, г. Минск

Слишком сильно газанул

Прочитал статью про то, как автор катался на картах, и решил поделиться своим печальным опытом. Было мне тогда лет пять-шесть. Мы с родителями отдыхали на каком-то нашем южном курорте. Случайно забрели в парк с трассой для картов. Я был высокого роста, что заставляло окружающих накинуть мне пару лет сверх моего возраста. Кататься же было разрешено только с восьми лет. Я сумел убедить моих родителей разрешить мне покататься, и мне купили билет. Меня проинструктировали, как управлять машиной, толкнули карт, и я поехал. Проехав несколько метров от старта, я понял, что что-то не так. Добравшись до ближайшего поворота, успешно врезался в заграждение. Тут же сзади появились инструкторы и высадили меня из машины. Я увидел картину: все люди за заграждением, включая моих родителей, просто лежат от смеха. Мне было очень обидно, тем более что я не понимал, что же я сделал не так. Потом мне рассказали, что, как только я поехал (похоже, я слишком сильно газанул), эти инструкторы побежали за моей машиной с криками «стой!». Со стороны это выглядело смешно. Сейчас мне уже 21 год, но когда я слышу про карты, то всегда вспоминаю эту историю детства, и мне так и не понятно, что же я не так сделал.
С уважением, Рунёв Евгений

МН + КВН

Привет. Меня зовут Евгения. Хочу похвастаться тем, что число ваших читателей увеличилось, благодаря мне. Теперь вас читает сборная КВН Пятигорска, и как читает! — запоем, забыв про репетиции. Чтобы доказать вышесказанное — прикрепляю фото.
P.S. Эти мужчинки так и не вернули мне журнальчик.

Дорогая Евгения! За привлечение столь именитых и нескучных людей в круг читателей МН — тебе приз. А игрокам из Пятигорска — победы. Занимайся, пожалуйста, и впредь распространением нашего журнала — теперь среди команд РУДН, «ЛУНА» и др.
Редакция

Получить приз можно по адресу: 125212, Москва, ул. Выборгская, 16, к. 1.
Тел.: (095) 232-32-00. E-mail: mh@imedia.ru

Они опешили и убежали

Дорогой журнал!
Расскажу-ка я историю, как нам с тобой пришлось вступить в неравный поединок с тремя бандитами. Шел я вечером по не очень освещенной части города, и вдруг навстречу — трое. Кошелек стали требовать, что-то говорить, ну я недолго думая — бац! — самому нахальному из них свернутым журналом (толстый такой был — за апрель 2002 года) в зубы, а тот возьми да и упади, кровь потекла. А двое других ножи повытаскивали, говорят: «Руки от него убери». Я героя из себя строить не стал, отступил назад и начал, как вы советуете, неадекватно реагировать, а именно — кричать и размахивать руками, словно бросаю гранату. Они опешили и убежали. Правда, чуть позже обнаружил пропажу мобильного, наверняка выпавшего во время схватки, а вот ваш первый толстый (выпускайте их такими почаще) журнал, кошелек и жизнь все-таки сохранил. В подшивке за 2002 год можно теперь увидеть красное пятнышко — кровь негодяя. Напоследок — есть идея! Неплохо бы в конце каждого года публиковать список статей, советов и ноу-хау с указанием, в выпуске какого месяца можно найти ту или иную информацию, а то, пока найдешь, как спасать человека от укусившей в горло пчелы, «скорая» быстрее приедет.
Ваш друг, Элио Дж.

Поступил умнее

В ноябрьском номере на стр. 86 вы написали одну забавную вещь про то, что антивирус может помочь в защите от хакеров и спама. Ну насчет спама — так это нужны специальные антиспамерские программы (хотя вроде говорят, что некоторые антивирусы способны распознавать некоторые виды спама). Но насчет хакеров!.. Знаете, если я установлю себе новый замок на дверь квартиры, это вовсе не значит, что его не сможет кто-нибудь взломать. Антивирусы НИКОГДА не смогут защитить от атаки хакера. Вирус и попытка взлома вашего компьютера — это немного разные вещи (как батарейка и аккумулятор — машина никогда не поедет от батарейки).
И еще, вы написали там же, что нужно попросить своего провайдера установить у него антивирус. Знаете, вот меня, например, как-то не особо волнует, стоит ли у моего провайдера антивирус или нет (хотя там работают неглупые люди и наверняка устанавливают у себя антивирусы). Просто я поступил умнее — поставил антивирус у себя.
Алексей

Беременная вдобавок

Со мной тут прикольный случай произошел. В общем, в январе я с девушкой расстался — она ушла к другому. Я ее честно предупредил: он пьет по-черному и будет избивать тебя. Она не поверила. И тут на днях заявилась. Вся тощая, какая-то серая, на лице и руках — явные следы рукоприкладства (остальные части тела я не видел под одеждой). И вдобавок... беременная! Вся в слезах стала просить меня взять ее обратно. Я подумал секунду и сказал ей, что она мне теперь не нужна. Проводив ее до выхода, вернулся и призадумался: ну неужели некоторые девушки такие дуры, что сами свое счастье прогоняют? Я, конечно, не идеал, но для нее старался. По выходным в постель часто доставлял завтраки, делал подарки, сдувал с нее пылинки и т.д. А она ушла к алкашу, а теперь просится обратно... В принципе, я рад, что выгнал ее. Может, был и не прав, но, как говорится, поезд ушел.
Алексей

ПАМЕЛА И ВАЛЕНКИ

«Что бы ты хотел положить под елку?» — спросили мы как-то посетителей нашего сайта. Ответы из самых популярных — «себя», «ее» и «кучу денег». Еще мы поняли, что участники опроса чрезвычайно хорошо знают автомобильный рынок, поскольку также частым ответом были: «Ключи от Lexus, Mercedes, BMW, Nissan...» Ну а если не деньги и не автомобиль, то:

- **Палку**
- **Новую девушку**
- **Деда Мороза**
- **Фотоаппарат Nikon d70 для себя**
- **Гранату**
- **Юльку**
- **Головку сыра**
- **Здоровье**
- **Собаку — чтоб не мешала!**
- **Памелу Андерсон и три пачки презервативов**
- **Волшебную палочку**
- **Пьяного Путина**
- **Распутных близняшек**
- **Поездку в Швейцарию**
- **Ничего, у меня все есть**
- **Что-нибудь от Swarovsky**
- **Валенки**
- **Сногсшибательное нижнее белье**
- **Кроссовки**
- **Счастье**
- **Самому там выспаться**
- **Котенка**
- **Любовь**
- **Электродрель**

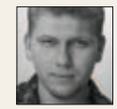
МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

На вопросы читателей отвечают наши эксперты:

Евгений Пашанов, медицинский редактор

Дмитрий Смирнов, фитнес-редактор

Лариса Лазарева, редактор моды


Николай Турубар, редактор по технике

Меняльная контора

Обязательно ли надевать носки к туфлям без задников? Я работаю торговым представителем. Начальник требует, чтобы были носки, и сам ходит в носках и в туфлях без задников.

КОНСТАНТИН, САМАРА

Меняй работу. Или туфли. Но не сдавайся. Любые шлепанцы с носками — несовместимы. Кстати, зима на пороге. А есть у тебя носки в валенках или нет — ни один начальник не заметит.

По максимуму

На носу зима. Подскажите, что принять, чтобы не свалиться и даже взбодриться? Заранее благодарен.

НИКОЛАЙ (МОСКВА)

Подсказываем. Вообще-то в аптеках продается целый вагон всяческих витаминов и добавок. Из известных вариантов мы бы отметили всеми давно любимый Centrum — в нем удачное соотношение витаминов и микроэлементов. А из витаминно-минеральных комплексов — препарат Vitamax, в котором ты найдешь не только витамины, минералы и микроэлементы, но также уйму аминокислот, экстракт женьшеня и пшеницы и еще много всего, что сделает тебя бодрым и выносливым как никогда.

Востоковедение

Я занимаюсь корейским боевым единоборством. Недавно решил пойти в тренажерный зал, чтобы немного подкачаться. Правда ли, что, если я начну тренировать ноги, они «забьются», потеряется растяжка и т.д.? Если да, то как можно не потерять растяжку и сохранить правильные пропорции тела?

Никогда и ни при каких обстоятельствах занятия с отягощением не влияют на боевые единоборства и на растяжку. Я сам «восточник» с 17-летним стажем занятий, при росте 186 вешу более 100 кг, сажусь на все мыслимые шпагаты, включая отрицательный. Не верь устоявшимся мифам — думай своей головой и читай Men's Health.

«Как-то незаметно я стал стукачом...»

НАЧНИ СНАЧАЛА

Переболел я перикардитом (инфекционная болезнь сердца). Врачи говорят, что уже год как все прошло и с сердцем все нормально. На самом деле теперь (после полутора лет в больнице), когда я занимаюсь спортом даже без особых нагрузок, сердце начинает биться очень сильно, появляется одышка. Может, это связано с ослабевшей сердечной мышцей? Как мне восстановить нормальный физический тонус? С чего начать?

НИКОЛАЙ

Начать следует с кардиотренировок. Грубо говоря, отложи на время гантели и отправляйся на тренажер-дорожку. Именно ходить надо, а не бегать. Проводи такие тренировки три-четыре раза в неделю, начав с 15-20 минут ходьбы. Плавно, в течение двух-трех месяцев, доведи это время до 40-60 минут. Затем можешь вернуться к отягощениям, но очень осторожно и только под надзором грамотного тренера.

В частном порядке

Подскажите, как правильно принимать антидепрессанты, а если можно — примерный курс лечения (профилактический). Какие препараты и как принимать? Я бы не стал обращаться к вам с такой просьбой и, последовав совету журнала, пошел бы к хорошему психиатру, но, увы, в провинции это практически невозможно. Частные врачи мне не по карману, а в бесплатной поликлинике все доктора реагируют одинаково: начинают предлагать пищевые добавки, которые якобы могут мгновенно решить все проблемы. А проблема вместе с тем крепчает с каждым днем. Еще раз огромное спасибо.

АЛЕКСАНДР

Уважаемый Александр, прекрасно тебя понимаю, но все равно не могу и не вправе выполнить твою просьбу. Вопрос о выборе антидепрессанта и об интенсивности и длительности курса терапии (понятия «примерный» курс лечения вообще не существует) решается только после общения (личного!) с врачом. Напиши мне подробнее о своих проблемах и я постараюсь помочь (мой e-mail попроси у ассистента редакции MH).

Адаптируйся

Я знаю, что можно выйти в интернет с карманного компьютера по беспроводному протоколу Wi-Fi, но мой карманник не поддерживает эту функцию. У меня есть шанс?

Да, если в твоем карманном компьютере есть слот для флэш-карт. Существуют специальные адаптеры Wi-Fi, выполненные в виде флэш-карт: они обычно вставляются в слот SD/MMS. Правда, компьютер обязательно должен поддерживать спецификацию SDIO, только в этом случае он определит, что в него вставлен адаптер, а не простая карточка. Стоит такой Wi-Fi-адаптер от $80.

ГРУППА «КОМБИНАЦИЯ»

Занимаюсь два года. Плечи, руки, ноги, шея — хорошо. А вот с грудью и спиной что-то не ладится. Перепробовал много комплексов, но результат так себе. Что делать?

АРТЕМ, КАЗАНЬ

Мне нравятся такие комбинации упражнений:

Грудь
— жим штанги лежа (3 подхода/5-8 повторов)
— жим гантелей на наклонной скамье (3/8)

Спина
— подтягивания широким хватом к груди на прямой перекладине (3/8)
— тяга штанги в наклоне (3/6)
— тяга гантели одной рукой с опорой о скамью (3/8)

Забить на стрелку

Подскажите, как гладить рубашку/сорочку. И нужны ли стрелки на рукавах?

Начинаем с воротника. Потом рукава, спина, полы. И никаких стрелок на рукавах.

Платные услуги

Где в Москве можно найти мужские платки, шелковые, те, которые носят в нагрудном кармане пиджака. Галстук купил Van Laack, но не могу найти под него платок. Просмотрел коллекцию Lanvin — не подошло. Не думал, что подобрать платок в Москве будет так трудно. Подскажите, есть ли какой магазин, где продают платки? Самое смешное — зашел в «Охотном ряду» в бутик Pal Zileri, так они мне сказали, что платки продаются только в комплекте с галстуком, и если вы купили галстук отдельно, то он непонятного происхождения.

Странно, что в самом Van Laack тебе этот платок не предложили и не подобрали. Попробуй заскочить в Kiton на Покровке, в «Калигулу» на Ленинском проспекте или в Brioni в Третьяковском проезде.

Дело — труба

Купил мобильный телефон, новый, хороший. Но он постоянно выключается, регулярно теряет сеть и сбрасывает разговор, что очень раздражает. В то же время у друга есть такой же, но с ним все в порядке. Обратился в магазин, где его купил, — там разводят руками, при них он, как назло, работает. Что же делать?

СЕРГЕЙ, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Во-первых, ты имеешь полное право обменять телефон, если даже с ним все в порядке, в течение первых 14 дней после покупки (при условии, что на телефоне нет никаких повреждений). Во-вторых, тебя в магазине должны были направить в сервисный центр (странно, что они этого не сделали). Судя по характерным симптомам, проблема не в аппарате, а в устаревшей прошивке, то есть программном обеспечении телефона. Как и все компьютерные программы, прошивки мобильных телефонов могут содержать ошибки, приводящие к некорректной работе аппарата. Тебе надо обновить прошивку, то есть поставить более современную версию программы. Но самостоятельно делать это не рекомендуем, все равно лучше обратиться в сервисный центр, адрес которого должен быть на гарантийном талоне. Большинство производителей мобильных телефонов позволяет бесплатно обновлять программное обеспечение.

Устарел?

Мне 20 лет, но выгляжу я слишком молодо (можно дать и 16-17). По работе приходится общаться со всякими солидными людьми. А заодно и слышать отзывы — мол, слишком молод. Одеваться стараюсь построже: брюки, рубашка, пиджак (кожаный), но... Хотелось бы выглядеть постарше, посолиднее. Может, бороду отпустить?

Старит время, а не кожаные пиджаки. Хочешь выглядеть повзрослее — одевайся, как твой папа. И закажи себе очки с простыми стеклами. С бородой разбирайся сам.

Камерный вопрос

Недавно обнаружил, что моя цифровая фотокамера (пятимегапиксельная и довольно дорогая!) очень плохо снимает в темноте: видно только передний план, а сзади чернота. Это проблема всех цифровых фотоаппаратов или мне что-то можно сделать?

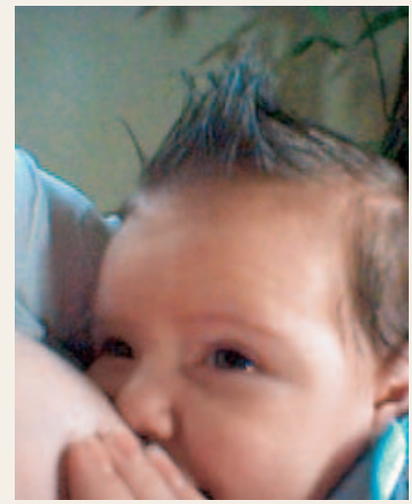
ШУРИК

К сожалению, вряд ли положение удастся существенно исправить — цифровые камеры действительно работают в темноте хуже пленочных. Можно попробовать выставить длинную выдержку или перевести фотоаппарат в режим ночной съемки специальным переключателем, но вряд ли это окажет серьезное воздействие.

ФОТО: RPG/CORBIS

ПОБЕДИТЕЛЬ МЕСЯЦА

РУЧНОЙ ГЛАЗ



Товарищ дорогой, ну нельзя же так! Мы же хорошим русским языком объяснили, что от тебя требуется: всего лишь сфотографировать с помощью мобильного телефона свой собственный завтрак и прислать нам. И что мы получили? Плюшевых медведей и девичьи ягодицы. В общем, кончай валять дурака. Срочно снимай кофе, яичницу и йогурт и шли по адресу: *foto@mhealth.ru* Если фото нам понравится, получишь приз — видишь, какой! Только, как отошлешь фото, звякни нам по 232-3200 и назови номер телефона, с которого был отправлен снимок-победитель. У нас все ходы записаны: проверим.

Декабрь

1 декабря

Всемирный день борьбы со СПИДом. Предайся скорбному воздержанию. Спать ложись пораньше.

2 декабря

День борьбы за отмену рабства. Перечти «Хижину дяди Тома», после этого вымой посуду и протри зеркала.

2-5 декабря

Фестиваль французского кино в к/т «Пушкинский». Je suis. Tu es. Nous sommes. C'est l'amour.

5 декабря

Международный день добровольцев во имя экономического развития. Собирай соседей на субботник.

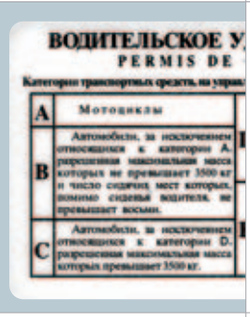
7 декабря

Международный день гражданской авиации. Будь истинным гражданином: слетай, ороси поля.

8 декабря

День пляжа (Уругвай). Очень странно, что его отмечают в декабре, но придется потерпеть.

10 декабря



День прав человека. Водительских, родительских, а также на труд и на отдых. Смотри, не лишись всех сразу.

10 декабря

День вручения Нобелевских премий. Поторопишься, и тебе чего-нибудь достанется. Например, фрак.

11 декабря

В Московском доме музыки **португальская певица Mariza** исполняет страстные народные песни.

12 декабря

День Конституции РФ. Если не можешь улучшить общенародную, измени хотя бы свою.

19 декабря

День энергетика. Излучай свет и тепло. Улыбаться тоже не воспрещается.

24 декабря

День Бермудских островов. Следи, чтобы ничего не пропало. Да и сам не пропадай.

27 декабря

День спасателя. Переведи кошку через дорогу, сними старушку с дерева. Довольны останутся все.

29 декабря

Международный день биологического разнообразия. Самое время завести новые знакомства.

31 декабря

Новый год. Постарайся хотя бы сегодня лечь не позже 12. Засыпай счастливым.

ЭНЕРГИЧНЫЙ МУЖСКОЙ ВЕСТНИК Под редакцией **Олега Кузьменко**
Издается с 2004 года

КАЛОРИЯ

Биржа
Уместные торги
стр. 44

Рецепт
Холодный прием
стр. 50

Наука
Таблица приумножения
стр. 52

Пословица
Бьются об заклад
стр. 56

Метод
Следственный эксперимент
стр. 64

Над выпуском работали:
Надир Алимов, Павел Горбачев, Дмитрий Демиденко, Мария Зелеранская, Евгений Можевикин, Геннадий Серышев, Екатерина Соловьева, Александр Трохимовский

Оргвыводы

Ни за что не давай читать эту заметку своей девушке: она либо перестанет с тобой разговаривать, либо начнет более тщательно подходить к имитации оргазма, и тогда ты никогда не выведешь ее на чистую воду...

Оргвыводы

Обнаруженные нами признаки фальшивого оргазма тоже можно подделать, так что не откладывай экспертизу надолго. Если результат положительный, попробуй в отместку сымитировать эякуляцию.

▶ **Слишком быстро** Для твоей девушки путь на седьмое небо более тернист и долог, чем для тебя. Не выложившись на все сто во время прелюдии, ты практически не оставляешь ей шансов финишировать раньше тебя. Не поможет даже рекордная частота фрикций. С их помощью ты только ускоришь свою собственную эякуляцию, но никак не приблизишь ее оргазм. Партнерше ничего не останется, как в очередной раз совершенствовать актерское мастерство — так что просто засеки время.

▶ **Слишком спокойно** Секс делает самые чувствительные точки ее тела еще более чувствительными. Сразу после оргазма прикосновения к клитору и соскам вызывают ощущения, похожие на электрические разряды, что может доставить удовольствие только крайне экзальтированным особам. Проверь подлинность оргазма, просто дотронувшись до вышеупомянутых зон.

▶ **Слишком громко** Громкие возгласы и стоны более уместны не в постели, а на съемочной площадке восточногерманской порностудии. Оргазмы там такие же натуральные, как и бюсты актрис. Девушкам, конечно, нужно нарушать тишину, чтобы дать выход наслаждению, однако его подлинность зависит от децибелов. Ориентируйся на реакцию соседей: если они начнут стучать в стену, ты попал на съемки.

▶ **Слишком красиво** Это тот уникальный момент в жизни девушки, когда она думает о своем внешнем виде в самую последнюю очередь. Выражение лица может быть сосредоточенным, напряженным или даже злобным, но, если на нем появляется счастливая улыбка, ее стоит проверить на искренность.

▶ **Слишком активно** Искусственный оргазм напоминает интенсивную тренировку мышц ягодиц и внутренней поверхности бедра. В отличие от фальшивки настоящий оргазм больше похож на статическую тренировку брюшной мускулатуры: напрягается именно она, а за приятные ощущения отвечают сокращения мышц влагалища. Их можно почувствовать, положив руку барышне на живот и деловито глянув на часы: во время оргазма сокращения происходят в среднем каждые 0,8 сек.

НОУ-ХАУ

Вкусовщина

Подсмотрев у настоящих сомелье методику обращения с благородным напитком, мы поняли: главное в дегустации вина — разборчивый почерк. Особенно если у тебя плохая память и накопилось много непочатых бутылок. Все остальные приемы смотри ниже.

Инвентарь: винный бокал на высокой ножке (200 мл), лист бумаги, ручка, ломтики белого хлеба, стакан воды.

Для начала запомни порядок подачи вин: в отличие от правил этикета молодые всегда идут перед старыми. Красные пробуй после белых. Последние, кстати, подают охлажденными до +10°С. Красные вина — чуть холоднее комнатной температуры.

● **Посмотри** Аккуратно открой бутылку и наполни бокал на треть и посмотри на свет. Твоя задача — описать цвет. Бери ручку и изложи свои наблюдения на бумаге. По возможности используй неожиданные сравнения вроде «кирпичный», «луковичный» или какой-нибудь «студенистый».

● **Понюхай** Для этого взболтай содержимое бокала, приблизь емкость к носу и быстро вдохни. В первые две-три секунды можно уловить ароматы, составляющие букет. Потом запах нейтрализуется, так что постарайся сделать все с первой попытки. Подробно запиши свои впечатления.

● **Сделай глоток** Небольшой для начала. Всячески покатай напиток во рту, чтобы задействовать все вкусовые зоны языка. Для хорошего вина характерно яркое послевкусие, отличное от основного вкуса. Прополощи рот водой, закуси ломтиком хлеба. Теперь у тебя на бумаге есть все характеристики вина: цвет, запах и вкус. Сохрани лист для собственной коллекции ощущений. Конечно, если вино понравилось по всем трем параметрам.

КОРНЕВАЯ СИСТЕМА

Обычно от несчастного случая с зубом до первой стоматологической помощи проходит от часа до месяца. Особенно если не удается преодолеть первобытный страх перед бормашиной. Вот что тебе дозволяется предпринять, когда визит к профессионалу откладывается.

● **Потеря зуба** Если его выбили достаточно аккуратно, зуб еще можно вернуть — реимплантировать. Чтобы упростить стоматологу задачу, до самых дверей кабинета держи зуб во рту. В привычных условиях он сохранит жизнеспособность дольше, к тому же так его сложнее потерять. Если боишься проглотить зуб, брось его в стакан с молоком и в течение часа доставь к врачу. Правда, чтобы найти зуб, молоко придется выпить кому-то из вас двоих.

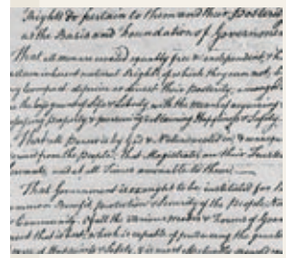
● **Выпавшая пломба** Поскольку чувствительность дырявого зуба во много раз повышается, пробоину нужно срочно заделать. Поможет жвачка без сахара. Предварительно ее нужно дожевать до полной потери вкуса, затем небольшим куском залепить отверстие.

● **Боль в десне** Скорее всего, это гингивит — раздражение и кровоточивость десен. Прополощи рот теплым раствором перекиси водорода (несколько капель на стакан воды). Также можешь использовать мятный чай, влажные чайные пакетики или лимонный сок. Все это благотворно влияет на состояние сосудов и поможет унять боль.

ЦВЕТ МЕСЯЦА

Чернуха

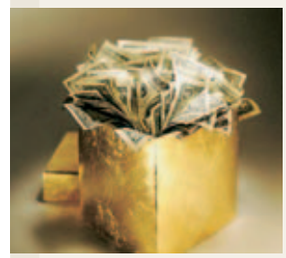
Провожая старый год в последний путь, не забудь одеться соответствующим образом. На фоне траурных одежд будет отлично виден декабрьский снег. И почти незаметны другие черные вещи.



● **Черновик** — литературный эмбрион. Может развиться в полноценный текстовый плод, а может закончиться выкидышем в корзину. Настоящую или ту, что на виртуальном рабочем столе.

● **Чернь** — первоначально так, без всякого оскорбительного подтекста, называли низы городского общества. Пушкин пару раз употребил это слово с ругательным оттенком, который благодаря авторитету классика быстро закрепился.

● **Черномырдин** — автор самого известного афоризма России: «Хотели, как лучше, а получилось, как всегда» — утверждает, что секрет его красноречия очень прост. Надо как можно меньше размышлять над тем, что говоришь.



● **Черный нал** — неучтенная денежная масса, не подпадающая ни под какие налоги. При желании легко отмывается. Во всех своих проявлениях уголовно преследуется.

● **Черный юмор** — является защитной реакцией человеческой психики на дорожные пробки, внеурочную работу, преждевременную эякуляцию, озоновые дыры, техногенные катастрофы и прочие неприятности.

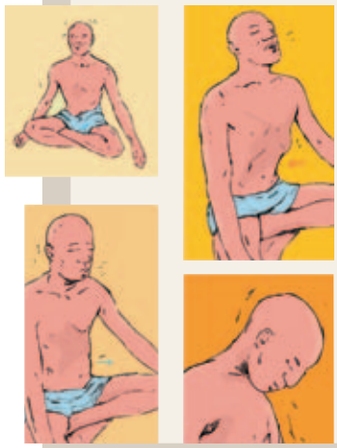
● **Чернила** — за 5000 лет прошли путь от смеси сажи и масла до синтетического полимера, распыляемого через сопла струйного принтера. И продолжают совершенствоваться.

ФАКТ

600 **миллионов вдохов делает человек за свою жизнь, поглощая 60 тысяч кубометров воздуха**

Живот трепещущий

Оказалось, овладеть йогой не так уж сложно. Главное — понять, зачем тебе это нужно. Очередное упражнение из индийского арсенала поможет тебе активизировать работу над плоскостью своего живота, начатую в прошлом номере.



С помощью этого упражнения ты сможешь воздействовать на поперечные мышцы живота и заодно обеспечить кишечнику лечебный массаж.
Сядь в позу лотоса (или хотя бы ее подобие), выпрямив спину. На выдохе втяни живот, на вдохе — отпусти его. Новички делают 10-20 таких вдохов-выдохов. Продвинутые — от 30 и больше. Самый сложный вариант — совмещать упражнение с задержкой дыхания. Ее нужно производить на выдохе, втянув живот. Одновременно с задержкой необходимо закрыться на два так называемых замка — то есть зажать промежность и прижать подбородок к груди. Держать все это в таком положении необходимо ровно столько, сколько возможно. Затем сделать медленный плавный вдох и такой же выдох.

ФАКТ

120 **чашек кофе необходимо, чтобы среднестатистический человек смог с их помощью свести счеты с жизнью**

Полное замешательство

Незамысловатый, но в то же время изысканный рецепт претендует на то, чтобы вытеснить с новогоднего стола даже «Советское шампанское». Запомни, а еще лучше запиши — пригодится.

Прежде чем открывать секретную формулу массам, состав был апробирован на церемонии награждения Russian MTV Awards. Поскольку все остались довольны, изобретателям пришлось срочно придумывать для коктейля название. Получилось Go Play 1 — иди, мол, и поиграй. Пусть цифра «один» тебя не смущает: коктейль идеально подходит для шумных вечеринок и позволяет в кратчайшие сроки прийти в подходящее расположение духа. Для того чтобы получить искомый состав, обзаведись виски Ballantine's. Для одной порции достаточно 50 мл. Предварительно опусти в бокал пару кусочков льда. Теперь начинается самое главное. Путем проб и ошибок было выяснено, что из всех жидкостей наилучшим образом с этим виски сочетается яблочный сок. Цвет его хорош настолько, что кажется, будто перед тобой один сплошной виски. Сока должно быть в два раза больше, чем алкоголя. Наслаждайся.

БИРЖА

Уместные торги

100 000 рублей, которые мы в прошлом месяце вложили в биржевые торги, начинают плодиться. Лично мы живых денег пока не видели, зато наш трейдер Надир Алимов купил себе новый костюм и немного поправился. К тому же прислал нам подробный отчет о судьбе наших бесценных бумаг. Душа радуется.

«В прошлый раз я обещал снять шорты с Раи (РАО ЕЭС) и после этого расстаться с ней без взаимных претензий. Поэтому еще в первых числах месяца начал присматривать ей походящую замену. Однако все доступные кандидатуры вели себя крайне нестабильно. «Кокос» («Юкос»), как самая рискованная бумага, был отвергнут сразу. Мой брокер даже письмо всем своим клиентам разослал: «Не рубись, а то проиграешь». Чтобы получить на этом орехе, нужно владеть инсайдерской информацией, а это не про нас.
С гораздо большем интересом я следил за Мосэнерго. Во-первых, это одна из взрослых «дочек» Раечки. Во-вторых, обычно эта бумага стоит 3,5-4 руб., но тут на слухах о скупке бумаг стратегическим инвестором («Газпромом»), она стала резко расти и докатилась аж до 10 руб. Потом, правда, снова упала до четырех. Спекулянты поиграли на этом всласть, но я вступать не решился. При этом родная Рая в течение октября доходила до 9 руб. 64 коп. Все указывало на то, что дойдет и до 10. Из-за реформы РАО, которая и делает акции ценными. В связи с этим роман с Раечкой затягивается как минимум до Нового года. А перед праздником мы с ней вероломно расстанемся, чтобы не дарить ей подарков и не фиксировать убытков. На 22 октября мы имеем:
14 400 x 9 руб. 15 коп. = 131 760 руб.,
то есть 31% за два месяца».

КРЕСТОВЫЙ ПОДХОД

Прежде чем ставить на ком-нибудь крест или осенять им случайного прохожего, убедись, что тебя поймут правильно. Значений у символа оказалось несколько больше, чем мы ожидали.

«А теперь можете обменяться кольцами»

▶ Впервые изображения равностороннего креста появились в первобытно-общинных пещерах. Имелось в виду, что территория занята, а чужаки могут отправляться на все четыре стороны.

▶ Возможно, именно поэтому, правда гораздо позже, ацтеки и майя стали использовать крест как обозначение сторон света.

▶ В Древнем Китае у креста было больше значений: цифра 10, «совершенство» и «земля».

▶ Математический знак «плюс» появился из алхимии. Четыре разных элемента, сходясь в одной точке, образовывали пятый.

▶ В христианстве крест появился только в III-IV веке н.э. До этого главным символом был почему-то якорь. Крест означает победу Христа над смертью и царствие небесное. Поэтому во время крестовых походов средневековые рыцари смело отправляли туда всех сомневающихся.

Накололи!

Многовековая история татуировок не способствует возникновению новых стилей и направлений нательного рисунка. Нововведения в основном технические, и то самое последнее — подобие швейной машинки «Зингер» вместо иглы. Тем не менее даже в этой консервативной дисциплине есть свои тенденции.

● **Смешение стилей** Например, японские мотивы — всевозможные разноцветные драконы и птицы, украшающие тело настоящего якудзы — можно наколоть в лаконичном монохромном стиле без теней или объема. А традиционно черно-белые кельтские или полинезийские этнические орнаменты, наоборот, выполнить в цвете.

● **Black & gray** Главное отличие в филигранной проработке объема и полутонов. В этом стиле выполняются портретные татуировки, так что с его помощью у тебя есть шанс выделиться по-настоящему. Наколоть, например, мамин портрет.

● **Биомеханика** Цветные композиции на тему кибернетических организмов, внеземных тварей и прочей нечисти. Популярностью своей обязан фантастическим фильмам, а также мужскому желанию изобразить нечто яркое, не опускаясь при этом до бабочек, рыбок и цветочков.

● **Неон** При нанесении используется люминесцентная краска в смеси с любым другим цветом. При обычном освещении такой рисунок практически не виден, зато под ультрафиолетовыми лампами светится ярко-голубым. Тебе останется только найти подходящий ночной клуб.

Благодарим салон Tattoo Cultura Studio за помощь в подготовке материала.

МЫШЦА

Водим за нос

Оказалось, что сходство человека с его четвероногими собратьями написано на лице и находится в районе носа. Пользуясь нашей методикой, это сходство можно даже усилить. Если, конечно, есть такое желание.

Мышца, поднимающая верхнюю губу и крыло носа (m. levator labii superioris alaeque nasi), относится к группе мимических, то есть к тем, которые придают лицу разнообразные выражения. В частности, она занимается раздуванием ноздрей. Также с ее помощью животные скалят зубы, проявляя агрессию. Мышца помогает набрать больше воздуха в легкие, поэтому спортсмены усиленно пользуются ей, когда им необходим приток кислорода. А еще с ее помощью можно распознать тонкий или трудноуловимый запах. Теперь приступаем к тренировкам:

1. Найди источник неприятного запаха. Гримаса отвращения появится на лице автоматически — чем противнее запах, тем сильнее напрягается соответствующая мускулатура. Входя в зловонное пространство и выходя из него, можно тренировать большинство мимических мышц, в том числе искомую. Сделай пять подходов и отходов.

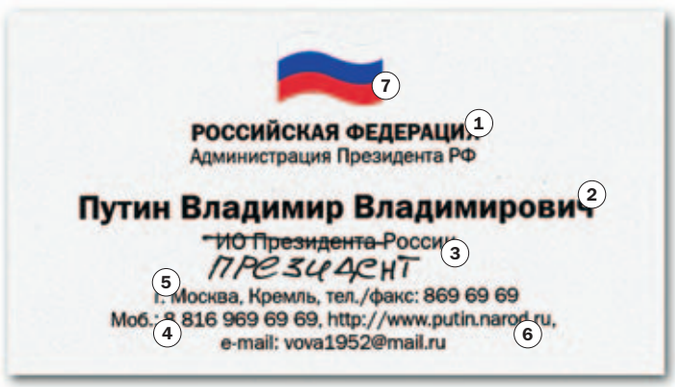
2. Более тонко мышца реагирует на приятные запахи. Зажги ароматическую палочку, затем погаси и выйди из комнаты. Вернись обратно через три минуты и ищи запах сандалового дерева.

3. Человек в гневе неосознанно напрягает нижнюю носовую мышцу, стараясь таким образом нагнать страху на оппонента. Найди фотографию человека, который тебя бесит, и смотри на нее. Сделай пять подходов.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДМИТРИЙ МОКШИН, СЕРГЕЙ КРИЦКИЙ; ФОТО: RPG/CORBIS

Карт-бланш

Визитная карточка выполняет две функции. Она раздается бизнес-партнерам или вручается девушкам, которые отказываются сами дать тебе телефон. И в том и в другом случае не помешает, чтобы визитка выглядела наилучшим образом.



1. Если ты трудишься в крупной фирме с разветвленной структурой, точно укажи в визитке название своего подразделения. Потенциальным партнерам это даст более четкое представление о роде твоей деятельности.

2. Обязательно укажи полное ФИО или хотя бы ФИ. Во всяком случае, никаких инициалов.

3. Устаревшие визитки, на которых не отразилось твое последнее повышение или изменившийся телефон, не используй ни при каких обстоятельствах. Если в наличии нет обновленных визиток, напиши свои координаты на стикере.

4. Номер мобильного телефона является личной информацией, потому его стоит указывать в визитке, только если связь тебе оплачивает предприятие и работа при этом связана с постоянными разъездами.

5. Если юридический и почтовый адрес по каким-то причинам не совпадают, в визитке указывай почтовый. Юридический, как правило, вызывает интерес только у налоговой инспекции.

6. Не иметь своего сайта в интернете — для современного предприятия это нечто вроде дурного тона. Его адрес, а также корпоративный e-mail обязаны присутствовать на визитке.

7. Более или менее солидная фирма должна иметь фирменный логотип и возможность заказать сотрудникам качественные визитки с его изображением. А вот позолота или тиснение — это уже излишняя вычурность.

ФАКТ

420 **секунд в среднем требуется человеку для того, чтобы заснуть достаточно крепким сном**

СКОЛЬКО СТОИТ...

Дополнительный сотрудник

Периодически называя тебя нахлебником, шеф вовсе не оскорбляет, а просто констатирует печальный для него факт. Посмотри сам, в какую сумму (в рублях) среднестатистической фирме обходятся наем и полугодовое содержание одного работника.

Офисное пространство	Вместе со столом, вешалкой и сменной обувью ты занимаешь минимум 6 м², которые надо для тебя дополнительно арендовать	**24 000**
Оборудование рабочего места	Счеты, химический карандаш и пару тетрадей в 48 листов тебе точно предоставят. Плюс компьютер и интернет, из которого ты постоянно норовишь скачать анекдоты и распечатать их на казенном принтере (качество печати — высшее)	**20 000**
Социальный налог	Сумма, эквивалентная третьей части твоей зарплаты, дополнительно уходит в пользу государства. И все ради того, чтобы ты трудился, не отвлекаясь на мрачные мысли о будущем	**31 500**
Медицинская страховка	Оплата больничных, затянувшихся после вмешательства условно бесплатных эскулапов, может отнять гораздо больше	**6 000**
Питание	Чтобы ты не задерживался на перерывах, шастая по близлежащим кафе, лучше вложить в тебя еще пару тысяч и накормить в столовой фирмы	**15 000**
Заработная плата	Вместо того чтобы требовать благодарности, шеф еще и приплачивает тебе немного	**90 000**
Итого:	Ты уверен, что на столько наработал?	**186 500**

Транс-акция

Девушки являются крайне непостоянными существами. В определенных ситуациях агрессивно реагируют на самые нейтральные вопросы. Например, сколько мужчин у нее было до тебя. Во избежание скандала лучше сразу загипнотизировать подругу, и общение пойдет как по маслу.

▶ Самый простой способ ввести кого-то в транс — перевести естественный сон в гипнотический. Дополнительный плюс: в случае неудачи ты не подвергнешься насмешкам.

▶ Итак, дождись, пока она заснет, и начинай подстраиваться под ритм ее вдохов. Это основной прием любого гипнотизера, позволяющий манипулировать сначала дыханием, а потом и сознанием жертвы. Помни, что в отличие от мужчин женщины дышат грудью. На эту часть тела и надо смотреть. Тут важно не увлечься и не войти в транс самому.

▶ Чтобы проверить, произошла ли подстройка, начни менять частоту собственных вдохов и выдохов. Если ее дыхание меняется вместе с твоим, значит, все идет хорошо.

▶ Теперь начинай задавать наводящие вопросы. Например, выясни ее любимое число. Если оно окажется больше 10 — не пугайся. Это еще не главный вопрос. Постепенно усиливая щекотливость задаваемого, убедись, что девушка не притворяется спящей, иначе после сеанса тебя ждет скандал. А главное: формулируя каждый следующий вопрос, хорошенько подумай, так ли ты хочешь услышать честный ответ.

ДОПРОС РЕБРОМ

Если у тебя на работе свистнули любимую кружку или кактус, защищавший тебя от жесткого компьютерного излучения, нужно найти виновного и жестко его покарать. Раз уж на кружке написано BOSS, ты имеешь все полномочия провести допрос с пристрастием. Главное — правильно спрашивать.

ТВОИ ВОПРОСЫ	НЕВИНОВНЫЙ	ВИНОВНЫЙ
Вы знаете, зачем я вас пригласил?	Юлить не будет. Непременно упомянет об инциденте, если действительно знает о нем	Прикинется шлангом. То есть начнет распылять недоумение
Кому мог понадобиться мой кактус?	Может предложить пару кандидатур, но только тех, которых уже давно разыскивает милиция	Несмотря на то, что его подмывает заложить пару-тройку коллег, никаких конкретных фамилий не назовет
Хотелось ли вам самому совершить подобное?	После минутного размышления может заявить, что, мол, да и неоднократно	В шутливой форме сообщит, что подворовывает довольно регулярно
Как вы думаете, что чувствует человек, который спер мое растение?	Поскольку ты уже достал его дурацкими вопросами, он, без сомнений, скажет, что вор чувствует себя полным идиотом	Наверняка, уставившись в стенку, заговорит о раскаянии и всепрощении
Вы знаете, что вас видели вместе с моим кактусом?	Может послать тебя подальше	Отворачиваясь, почесывая нос, начнет выкручиваться. Например, скажет, что просто хотел его полить.
Вы украли его?	Непременно пошлет тебя подальше	Начнет бурно протестовать. Если не прерывать поток возмущения, через пять минут может вытащить из-за пазухи украденное растение

РЕЦЕПТ

Холодный прием

Шербет, сорбе и сорбетто — названия одной и той же восточной сладости, в самом примитивном варианте состоящей из фруктов, сахара и холодильника. Разница в произношении привела к путанице с рецептами, поэтому в разных широтах в шербет добавляют то мороженое, то алкоголь. Мы предлагаем тебе синтетический рецепт.

● **Понадобятся:** свежая черешня, сахарная пудра, фруктовое мороженое, розовое вино.

● **Инвентарь:** блендер, глубокие пиалы или креманки, холодильник.

1. Килограмм черешни вымой и скрупулезно избавь от косточек. Если станет лень, вспомни о высоком содержании в них синильной кислоты.

2. Наслаждаясь монотонным жужжанием прибора, измельчи мякоть с помощью блендера.

3. Отпустив ненадолго кнопку, добавь в ту же емкость 200 мл розового вина и полстакана сахарной пудры.

4. Снова нажми на кнопку. Взбивай, пока пудра не растворится в вине, а вино не перемешается с растерзанными ягодами.

5. Смесь вылей в пластмассовую форму, закрой крышкой и поставь в холод часа на четыре. Каждые 30 минут вынимай и перемешивай.

6. Готовое лакомство распредели по пиалам, предварительно положив в них шарик мороженого. Если не собираешься поглощать смесь в гордом одиночестве, укрась ее целыми черешнями.

ФОТО: FOTOBANK/STOCKFOOD, RPG/CORBIS

ТЕЛЕФОН НЕДОВЕРИЯ

Вконец утомившись от раздающихся в редакции звонков, мы решили раз и навсегда разобраться с ними. Как правило, собеседники предлагают опубликовать их бессмертный труд о лобково-копчиковой мышце. Чтобы прекратить это безобразие и заодно выяснить, кто за всем этим стоит, мы распилили телефонную трубку напополам и заглянули внутрь.

Распил шел с трудом. Зажав трубку в тисках, мы принялись кромсать пластмассу. Продвинувшись на пару сантиметров, пила уперлись в неизвестное и непреодолимое препятствие. Помогавший нам специалист по телефонам сказал, что это магнит динамика. Особого доверия к его словам мы не испытали, решив, что таким образом производители говорящей пластмассы защищают свой секрет.

Перевернув трубку, мы снова приступили к пилению. На этот раз все шло как по маслу. Ножовка благополучно миновала то место, где, по заверениям телефоноведа, расположен микрофон. Он оказался не прочным, поскольку теперь вместо здоровых устройств с порошком внутри устанавливают электронные платы размером не более квадратного сантиметра.

Продвигаясь вдоль трубки, мы снова напоролись на металл. Зубчики пилы лязгнули и остановились. Что это такое, не смог определить даже телефонный мастер. Заинтригованные, мы решили не опускать руки, а во что бы то ни стало завершить начатое. На это нам потребовался ровно час. Сломав пару ножовок, мы наконец смогли разделить трубку надвое.

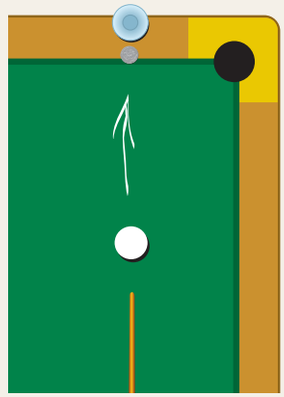
Никаких микрочеловечков, говорящих разными голосами, в трубке не было. Металлический брусок, отнявший у нас 60 минут свободного времени, оказался утяжелителем. Он нужен для того, чтобы трубка улетала не слишком далеко, когда ее бросают.

Что попало

Очередной способ удивлять и восхищать был подсмотрен нами в темных прокуренных бильярдных. На поверку он оказался гораздо проще, чем попадание в лузу от трех бортов.

● **Задача** Не слишком сложная: найти пару человек, которые усомнятся в твоей способности переместить монетку с бильярдного стола точно в стоящую рядом рюмку. Пообещай им использовать для этого только кий и шар.

● **Решение** На бордюр стола, непосредственно у зеленого сукна, положи монетку (номиналом один или два рубля). В нескольких сантиметрах по направлению от игрового поля поставь не очень высокую рюмку, а на само поле выстави бильярдный шарик. Монетка, емкость и шар должны образовывать прямую линию, перпендикулярную бортику. Теперь самая сложная часть: ударом кия придется послать шарик точно по линии, в то место, над которым лежит монетка. Особой силы тут не требуется. Если переборщишь — рублевый снаряд вместо того, чтобы запрыгнуть в рюмку, улетит в лоб наблюдателям. На самом деле выполнить этот трюк проще, чем может показаться на первый взгляд. Главное — заранее сделать несколько пробных ударов и определить необходимое усилие.



10 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ НУЖНО СДЕЛАТЬ В ДЕКАБРЕ

1. Запастись петардами Чтобы обеспечить 15 минут беспорядочной пальбы в новогоднюю ночь. Треск пиротехники отгоняет злых духов. Некачественная китайская продукция убивает их наповал.

2. Посетить баню Помимо иронических перемен судьбы парилка укрепляет иммунитет и борется с простудой.

3. Развлечься Несмотря на то, что в Древней Руси декабрь звали «хмурень», старайся пребывать в хорошем настроении.

4. Просветлиться Обычно декабрь может расщедриться лишь на два-три ясных дня. Во избежание депрессии добавь светлых тонов в одежду и интерьер.

5. Использовать мрак В самую длинную ночь, 22 числа, романтический ужин начинай в 15:58.

6. Заняться спортом Снежный покров позволит тебе поддержать форму. Вместо сноуборда можешь соорудить бабу из снега.

7. Позаботиться об авто Обработай силиконовым гелем замки и резиновые уплотнители в салоне автомобиля. Теперь ты не опоздаешь на работу по вине заклинившего механизма.

8. Расплатиться по счетам Постарайся уложиться до Нового года, иначе народная мудрость определит тебя в список вечных должников.

9. Требовать Тебе полагается 13 зарплата. Во всяком случае, она тебе не помешает. Если не проявишь смелость, придется ждать еще 365 дней.

10. Приступить к уборке До 31 декабря надо выкинуть на помойку как можно больше надоевших предметов интерьера. Включая прошлогоднюю ель.

НАУКА

«Женщина, вы на следующей выходите?»

ТАБЛИЦА ПРИУМНОЖЕНИЯ

Пытаясь найти применение хоть какому-нибудь достижению фундаментальной науки, мы вдруг вспомнили об открытии Менделеева. Список элементов, всегда казавшийся нам банальным и абсолютно бесполезным изобретением, неожиданно пригодился. Все-таки научно-техническая революция — очень полезная штука, если красочно о ней рассказать.

▸ **Кому рассказывать** Идеальные объекты — коллеги, образующие очередь за зарплатой. Стараясь получить заработанное, они становятся особенно усидчивыми и сами тянутся к знаниям.

▸ **Как подвести разговор** Дождись неизбежного спора в духе «вас здесь не стояло» и решительно вступай в него. Не забудь при этом незаметно пролезть к окну кассы и, расписываясь в ведомости, одновременно обращаться к толпе с речью.

▸ **Твой монолог** «Спокойнее. Пытаясь выяснить, кто из вас был первым, вы очень напоминаете мне ученых, спорящих, кому же раньше удалось синтезировать последний 118 элемент таблицы Менделеева. Как вам, наверное, известно, ничего тяжелее урана с атомным номером 92 сейчас на Земле нет. Все остальные элементы успели исчезнуть в результате радиоактивного распада. Однако умные люди научились искусственно синтезировать их в ускорителях. Главное — успеть зафиксировать новую молекулу. Это не просто — ведь живет она всего несколько миллисекунд, а затем распадается на более легкие. Теоретически можно создать еще очень много тяжелых трансурановых элементов. Всем ученым должно хватить. А в нашей кассе всем должно хватить денег. Мне, например, уже хватило».

ФОТО: FOTOBANK/IMAGE BANK, RPG/CORBIS

Некоторые любят погорячее

Вот и зима. Горяченького хочется? Хочется. Особенно если ты попал в столь живописные места, откуда до ближайшего кафе топать два дня лесом, а потом еще два дня ехать на попутной дрезине. В таком случае от неминуемого переохлаждения тебя спасет только специальное устройство. Принцип работы всех термосов один и тот же, но процент потери тепла сильно зависит от размера емкости (чем больше емкость, тем меньше потеря тепла) и типа используемой колбы (лучше стеклянная).

● **Как мы мерили** Наливали термос доверху горячей водой и замеряли температуру на глубине 10 см от поверхности. Затем ставили на 15 часов и уходили спать. Утром снова мерили. Все измерения производились по стандартной шкале Андерса Цельсия.

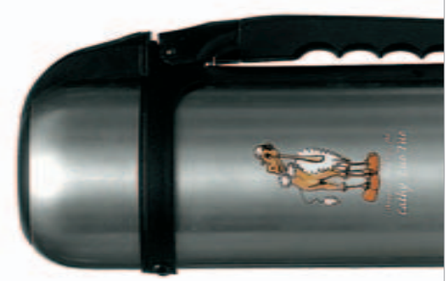
● **Итоги** С явным преимуществом победу одержал китайский голубой термос в розочках и бабочках — наутро вода была почти такой же горячей, как накануне. На втором и третьем месте японцы — желтый двойной «Павлин» и стильный металлический Thermos.

Редакция благодарит РНП Теплоэнергоремонт за предоставленное измерительное оборудование.

Deep Brand, Китай
Потеря: 55°
Есть подозрение на отсутствие герметичности — крышка просто надевается сверху.
Колба: стеклянная
Емкость: 0,4 л
Температура вечером: 88°
Температура утром: 33°

Flying Crane, Китай
Потеря: 6°
Закрывается пробкой, которая почти раскрошилась (состоит из трех кусков). Сбоку алюминиевая ручка.
Колба: стеклянная
Емкость: 2 л
Температура вечером: 87°
Температура утром: 81°

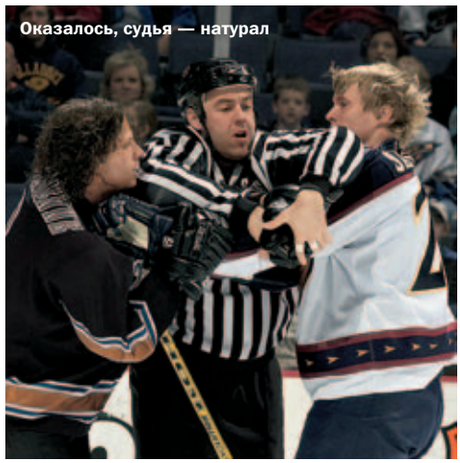
Cathy Luo Tuo, Китай
Потеря: 25°
Имеет удобную резиновую ручку.
Колба: металлическая
Емкость: 1,5 л
Температура вечером: 87°
Температура утром: 62°



Thermos, Япония
Потеря: 16°
Есть удобная регулируемая ручка. На днище две надписи: Japan и Made in Malaysia.
Колба: металлическая
Емкость: 1,8 л
Температура вечером: 88°
Температура утром: 72°

Eagle, Индия
Потеря: 23°
Конусообразный термос с носиком-краном. Переносить удобнее за ручку.
Колба: стеклянная
Емкость: 2 л
Температура вечером: 87°
Температура утром: 64°

Peacock, Япония
Потеря: 13°
Два термоса в одном. Это дико удобно, если хочется попеременно тянуть чай и кофе. Яркая расцветка поможет легко отыскать агрегат в снегу.
Колба: стеклянная
Емкость: по 1,5 л каждая колба
Температура вечером: 87°
Температура утром: 74°


Оказалось, судья — натурал

СУДОСТРОЕНИЕ

Решать споры при помощи наемных мускулистых ребят уже не модно. Берут они дорого. К тому же, взяв с твоего ответчика чуть больше, Фемида может повернуться бейсбольной битой к тебе. Предлагаем банальнейший выход — обратись в суд. Методика прилагается.

● **Выбери место** По закону, иск подается в суд по месту жительства ответчика. Оно же — место его постоянной регистрации. Поэтому, даже если живет он неподалеку от Спасской башни, этим местом может оказаться один из отдаленных горных аулов. Лучше заранее облегчить себе задачу, указав в договоре конкретный суд, где будет рассматриваться возможный спор. Если разногласия касаются недвижимости, их придется улаживать по месту нахождения проблемной дачи или квартиры.

● **Изложи требования** Тебе вовсе не обязательно составлять иск сухим юридическим языком. Напиши сочинение на тему «Как меня провел партнер». В эпилоге укажи претензии и размер суммы, которую ты жаждешь с него взыскать. Подготовь документ в двух экземплярах, приложив к нему копию договора или расписки. Не забудь квитанцию об уплате пошлины, размер которой обязательно указывается на информационных стендах в суде.

● **Дождись справедливости** Отправь весь комплект документов в суд по почте или принеси лично и сдай в канцелярию. Последнее, как ты понимаешь, надежнее. Через некоторое время к тебе домой придет повестка, приглашающая явиться к судье для предварительного разговора по душам. Приглашение прими. После этого машину правосудия можно считать запущенной, и тебе останется лишь запастись силами, чтобы довести дело до конца. Впереди у тебя — трудные, но насыщенные дни.

ПОСЛОВИЦА

Бьются об заклад

Проштудировав перечень народных мудростей, мы смогли обнаружить только один дельный совет, касающийся яиц: их нельзя класть в одну корзину. Прежде чем просвещать читателей, мы решили проверить истинность высказывания.

Решив, что поговорка имеет отчасти переносный смысл, мы, недолго думая, распихали десяток купленных яиц по карманам. Проблемы начались после первого же шага: два яйца, попавшие в задние карманы джинсов, с треском лопнули под напором мощной ягодичной мускулатуры. Еще одно приветственным хлопком размозжил коллега. Итого до редакции нам удалось донести семь штук. «Неплохо», — подумали мы и стали рассовывать остатки по разным корзинам. Все они, разумеется, оказались мусорными. Без казусов не обошлось. Один сотрудник, спрятав яйцо, тут же уехал в отпуск и забыл предупредить, куда он его поместил. К тому же завершение эксперимента приблизила уборщица. Заглянув во все мусорные корзины и предположив, что мы совсем спятили, она унесла находки в неизвестном направлении. Через неделю выяснилось, что уборщица отыскала не все яйца: по характерному запаху мы обнаружили последнее. Оно лежало в горшке с цветущей диффенбахией. Результаты неутешительны: три яйца погибли, шесть пропали без вести, а последнее пропало с вестью, которая до сих пор витает в редакционных коридорах. Поговорку необходимо модернизировать.

Осторожно, кобель!

Следуя мимо беспризорного пса, будь начеку. Возможно, собака находится в состоянии депрессии из-за украденной кости. В этом случае животному не составит труда наскоро найти повод и укусить тебя за пятку. Чтобы избежать близкого знакомства с Шариком или Ван-Тузиком, следуй нашим советам.

Ну и будка у него!

▶ Не пытайся убежать. У собаки на две ноги больше. К тому же напасть сзади ей будет проще.

▶ Агрессивность собаки растет вместе с твоим страхом. Она рассуждает так: боится — значит, кость у него. Даже если подозрения пса оправданны, оставайся спокоен.

▶ Не нападай первым. В большинстве случаев все заканчивается вербальным контактом. То есть пес лает, а ты молчишь.

▶ Найди средства защиты — палку или собственную куртку. Дай барбосу вцепиться в рукав, а сам быстро замотай ему морду. Создай красивый бант.

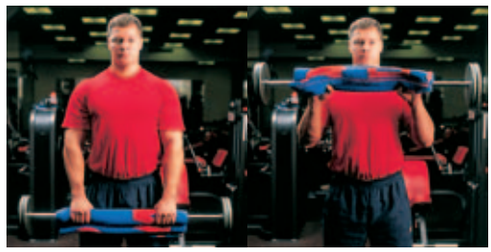
▶ Если собака в тебя вцепилась — отбивайся. Самое доступное место — нос. Ударь по нему кулаком или ухвати пальцами.

▶ Какой бы ни была рана от укуса, тут же обращайся в травмопункт. Бешенство — штука не слишком излечимая. Профилактические уколы лучше.

ФОТО: RPG/CORBIS

Руководство

Настоящие мужчины предпочитают крепкие вещи — крепкую дружбу, крепкие словечки и крепкие пожатия различных частей тела. Стало быть, для всего перечисленного необходимы крепкие руки. Выполняй упражнения в заданном порядке, ничего не меняя:



1. Подъем штанги на бицепс обратным хватом: обмотай гриф штанги полотенцем, затем возьмись за нее хватом на ширине плеч. Спина, как всегда, должна быть прямой. Сохраняя предплечья напряженными, подними штангу по дуге вверх. Локти прижаты к телу. Выдыхая, плавно вернись в исходное положение. Выполни три подхода по 12-15 повторов.

2. Сгибания кистей со штангой за спиной: сними штангу со стоек, встав к ним спиной, Хват уже плеч. Сначала опусти штангу на средние фаланги пальцев, разгибая кисти, а затем сожми руки в кулаки, сгибая предплечья, и постарайся поднять штангу как можно выше. Плавно вернись в исходное положение. Сделай три подхода по 15 повторов.

3. Вис на турнике: плотно обмотай перекладину чисто выстиранным полотенцем. Подпрыгнув, повисни на турнике. Постарайся остаться в подвешенном положении 30-120 сек. Сделай три подхода.

ДУЭЛЬ

Ротный рефлекс

Выбирать между икотой и изжогой бесполезно. Скорее что-нибудь из вышеперечисленного выберет тебя. Тем не менее мы решили определить, какое явление более предпочтительно: что можно перетерпеть, а с чем нужно незамедлительно бороться.

	ИКОТА	ИЗЖОГА
СУТЬ	Судорожное сокращение мышц диафрагмы, возникающее в ответ на раздражение желудка. Голосовая щель смыкается, и выходит характерный звук. По мнению ученых, икоте около 360 млн лет. Первыми с ней столкнулись наши жаберные прародители **ПОБЕДИТЕЛЬ**	Ничего интересного: это всего-навсего «обратный заброс содержимого желудка в пищевод из-за ослабления тонуса кардиального сфинктера желудка»
ПРИЧИНЫ	Чаще всего случается от голода или стремительного обжорства **ПОБЕДИТЕЛЬ**	Почти всегда — следствие повышенной кислотности желудочного сока и воспалительных процессов ЖКТ
ОБЩЕНИЕ	Ставит на грань провала деловые переговоры, признание в любви и последующий поцелуй. Единственный плюс — курение тоже становится весьма проблематичным	Если кислое внутреннее состояние отражается на физиономии, все будут думать, что ты чем-то недоволен **ПОБЕДИТЕЛЬ**
ВЕЩИЕ СНЫ	Приснилось, что икал, — будь готов ко встрече с неприятным навязчивым незнакомцем **ПОБЕДИТЕЛЬ**	Мучился во сне изжогой — готовься к долгой разъяснительной беседе с надоевшей подружкой
ИЗБАВЛЕНИЕ	Есть следующие варианты: испугаться, съесть корочку черного хлеба, выпить стакан холодной воды, задержать дыхание на одну минуту, попытаться угадать, кто тебя так настойчиво вспоминает (если после очередного имени икота прекратится — попал в точку)	Все просто. Чайная ложка соды на стакан воды, если нет под рукой подходящих таблеток. А вообще, откажись от соленого, острого и жареного **ПОБЕДИТЕЛЬ**

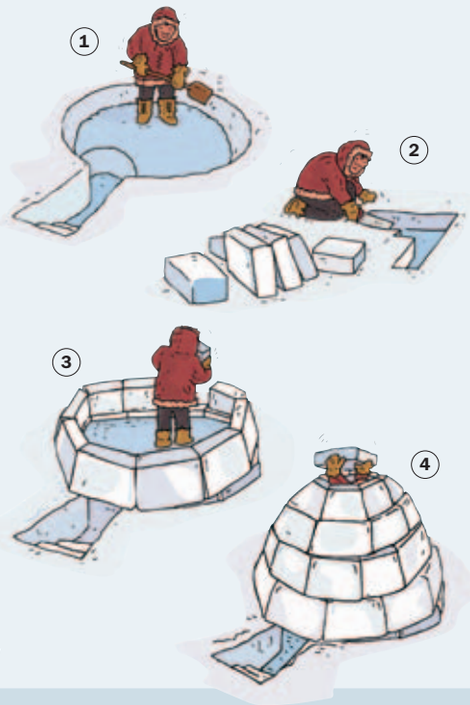
3:2 в пользу икоты. Так что икай на здоровье, все равно у тебя нет другого выхода.

ФАКТ

27 **процентов женщин мечтают получить в качестве подарка путешествие в отдаленные, но теплые регионы планеты**

Никаких гвоздей

Как показывает практика, обзаводиться недвижимостью лучше всего зимой. Если повезет с погодой и на землю обрушится достаточное количество твердых осадков, сделать это можно абсолютно бесплатно. Достаточно выйти в чистое поле с пилой и лопатой и соорудить настоящее эскимосское иглу.



1. Для начала определи качество снега. Твой ботинок не должен оставлять на насте глубокий след. Теперь возьми лопату и выкопай круглую яму диаметром 180 см и глубиной 50 см. С подветренной стороны сооруди вход: прямоугольную яму метр глубиной.

2. Напили кирпичей. Плотный снег пилится довольно легко, так что, если нет ножовки по металлу, можно использовать даже полозья от старых коньков. Идеальный формат блоков — 20x40x70.

3. Теперь самое сложное. Кирпичи нужно укладывать по восходящей спирали, причем так, чтобы промежуток между блоками верхнего ряда находился над серединой нижнего блока.

4. Финальный кирпич должен быть несколько большего размера, чем оставшаяся дыра в крыше. Если собираешься разводить внутри костер, а не проводить центральное отопление, небольшую дыру лучше все-таки оставить.

НАТЕЛЬНАЯ МУЗЫКА

Наши любимые песни М., «Дрофа-Плюс», 2004

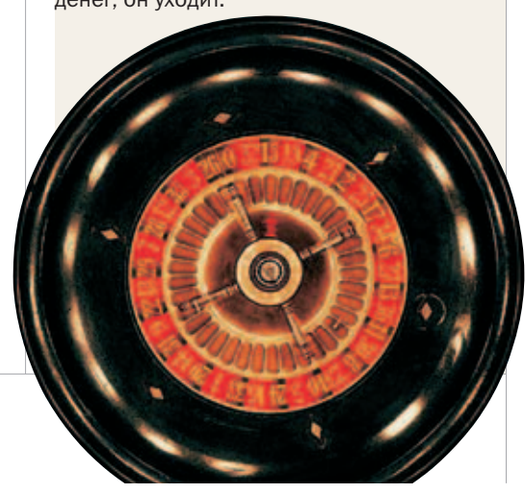
Человек, заботящийся о здоровье, может извлечь пользу из любой книги — хоть из таблиц Брадиса. А уж оздоравливаться с помощью песенника сам бог велел. Уже с первых страниц новая книга издательства «Дрофа» учит оказывать всяческую помощь. Например, при остром половом созревании: «Матушка родная, дай воды холодной — сердце мое так и кидает в жар…» Если воды в доме нет, можно выкрутиться иначе: «Как жену чужую, обнимал березку» и т.д. На следующей странице подчеркивается опасная связь между импотенцией и потреблением алкоголя: «Я из пивной иду, я никого не жду и никого уж не сумею полюбить». Есть в полезной книге и предостережения касательно пагубного женского влияния на мужское здоровье. Одна вот попросила: «Дай парусу полную волю, сама же я сяду к рулю», — а чем у них кончилось, сам знаешь. Впредь подумай, стоит ли доверять ей баранку. Или вот про лодочку, на которой команда каталась, но не гребла, поскольку рулевая требовала: «Поцелуй меня, мой милый, без перерыву сорок раз». Как тут кататься-то? Ну и, конечно, про самое главное, про секс: «Обойми, поцелуй, приголубь, приласкай, еще раз — поскорей — поцелуй горячей…» Отличная книга. Очень здоровая.

СЛОВАРЬ

Игра словами

Прежде чем зайти в казино, желательно обзавестись внушительной суммой и азартом. Если денег не очень много, а азарт куда-то, как назло, пропал, возможно, тебе поможет выиграть только специальный разговорник крупье. Тут главное — взаимопонимание.

- **Бизи (Busy Game)** — аврал. В игровом зале слишком много желающих расстаться со своими деньгами.
- **Большая игра (Big Game)** — игра с крупными ставками либо с участием знаменитостей.
- **Блоха (Flea)** — посетитель, который, не задерживаясь подолгу у одного игрового стола или автомата, постоянно перепрыгивает с места на место.
- **Катала (Crossroader)** — карточный шулер.
- **Блэклист (Black List)** — список людей, которым вход в казино строго-настрого запрещен. В основном состоит из катал (см. выше).
- **Лоуроллер (Low Roller)** — клиент, делающий низкие ставки.
- **Хайроллер (High Roller)** — игрок, предпочитающий ставить по-крупному.
- **Онанизм** — вялотекущая игра с низкими ставками.
- **Плэкса** — игровой жетон с небольшим номиналом, отличающийся от всех других фишек нестандартной прямоугольной формой. Игровая мелочь.
- **Убийца (Killer)** — везучий дилер, у которого выигрывают только еще более везучие каталы.
- **Щипач** — игрок, заскочивший в казино ненадолго. Выиграв небольшую сумму денег, он уходит.



Сумма очков

В мире стиля сложилась опасная ситуация: в моду без спроса входят очки. Поэтому все дизайнерские фирмы в спешке учатся делать оправы, а сторонники контактных линз выбрасывают любимые аксессуары в мусорное ведро. Однако очки, как оказалось, — коварный предмет. Вместо того чтобы добавить тебе интеллигентности, они могут придать лицу легкий оттенок идиотизма. Чтобы этого не произошло, доверяй только проверенным вариантам — тем, что на странице.

Montblanc

John Richmond

John Richmond

Cerruti 1881

Les Copains

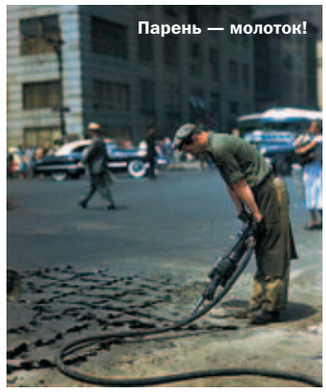
CoStume National

Romeo Gigli

Les Copains

Образование толчеи

Помимо уроков музыки о Рихтере можно узнать, посетив область с повышенной сейсмической активностью. Возможно, там тебе удастся выяснить, сколько пианистов нужно, чтобы устроить стоящий катаклизм. Если нет — ознакомься со шкалой Рихтера и соотнеси количество баллов и степень разрушений.


Парень — молоток!

0-1 балла Очень слабое землетрясение. Люди такое обычно не ощущают. Зарегистрировать его можно только с помощью специальных приборов, и то если рядом не проводятся дорожные работы.

2-3 балла Каждый год регистрируются до 100 тысяч таких землетрясений. Ярче всего они ощущаются на верхних этажах зданий. Особенно аккуратным следует быть в туалете.

3,5-4,5 балла Толчки чувствуются даже вне помещений. Появляется рябь на поверхности луж и водоемов, раскрываются и закрываются двери, в окнах дребезжат стекла. Лучше ухватиться за вековой дуб. Он старый, не такое повидал.

5-6 баллов Такое землетрясение сравнимо со взрывом атомной бомбы. Люди теряют равновесие, растрескивается штукатурка, звонят колокола. Постарайся выбежать из здания. Если не успел, закрепись в дверном проеме.

6,5-7,5 балла С этих цифр начинается всеобщая паника. Ей способствуют появляющиеся на земле трещины и падающие с постаментов памятники. Строения рушатся, а под землей разрываются трубопроводы. Безопасных мест не найти.

8-9 баллов По силе в миллион раз превышает взрыв атомной бомбы. Такое землетрясение лучше переждать где-нибудь в космосе. В этом случае под тобой будет происходить полное разрушение зданий, движение скальных пород и оползни.

Левонарушение

Примерно 10% мужского населения Земли тянутся к ножу левой рукой и считают это признаком высокого интеллекта и гениальности. Несмотря на то, что среди левшей тоже можно обнаружить личностей, читающих по слогам, мы настоятельно советуем брать с них пример.

● **Зачем тебе левая** Помимо неоспоримой эффективности хука слева, активизируя деятельность данной руки, можно тренировать и развивать собственный мозг. Ее активность связана с правым полушарием, которое, в свою очередь, отвечает за синтез получаемой информации. Эта половина мозга схватывает взаимосвязь различных свойств предмета и позволяет подходить к решению задач более творчески. Полезное умение, как ни крути.

● **Как развить** В качестве тренировки левой рукой можно: чистить зубы, держать телефонную трубку, набирать на ней федеральные номера и рисовать чертиков на полях финансовых документов. После освоения этих несложных действий можешь попробовать написать разборчиво пару слов. Хотя бы: «Ирка — дура». Наконец, совершенно незабываемые ощущения обещает мастурбация левой рукой. Сразу после тренировки проверь свои достижения: попробуй совершить что-нибудь творческое. Например, сочинить анекдот про космос или частушку про колхоз.

МЕТОД

СЛЕДСТВЕННЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

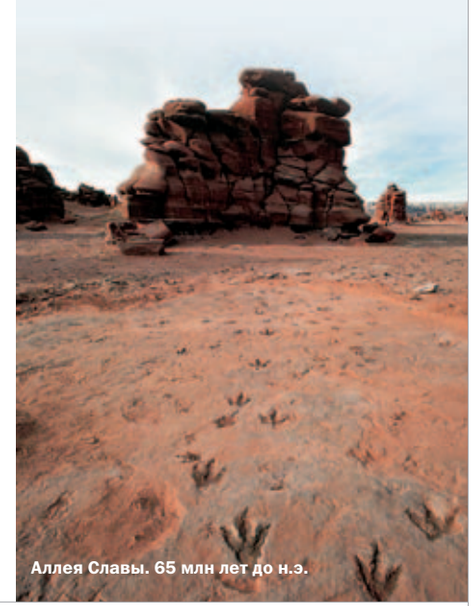
Самые ценные охотничьи трофеи добываются с трудом. Почти всегда их нужно выслеживать, поэтому некоторые навыки следопытства тебе не помешают. Будем искать добычу слабого пола.

▶ Определить женские следы проще всего по размеру и форме. Если оба параметра вызывают сомнения, присмотрись к расположению отпечатков. Обычно следы девушки находятся почти на одной линии. Мужчине оставить такой след сложнее в силу значительных физиологических отличий.

▶ Попытайся рассчитать рост своей будущей знакомой. Для этого умножь длину отпечатка ноги на 6,5. Полученное число и будет составлять примерную высоту добычи.

▶ Теперь выясни, сколько времени в твоем распоряжении. Возможно, девушка уже успела зайти в метро и затеряться в толпе. Если перед тобой четкий отпечаток, лишь слегка присыпанный снежинками, — значит, у тебя есть шанс ее догнать.

▶ Итак, след взят. Отсутствие глубокой вмятины в области носка говорит о неторопливом шаге. Почти незаметный отпечаток каблука и глубокий след от носка характерны для бега. Ускорь шаг — вероятно, девушке требуется помощь, чтобы отбиться от других следопытов. Кстати, проверь, нет ли рядом цепочки мужских следов. В этом случае преследование можно прекращать.


Аллея Славы. 65 млн лет до н.э.

ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ...

▶ **ПРАВИЛЬНОГО РЕШЕНИЯ** Если вечером у тебя возникла необходимость выбрать меньшее из двух зол, дождись 10 утра. К этому времени правое полушарие мозга, отвечающее за образное мышление, начинает работать активнее, стимулируя творческую деятельность, так что в голову придет еще некоторое количество зол разной величины. К выбору приступай ровно через полчаса, когда к работе подключается левое полушарие, выполняющее анализ информации. К 11 часам проблема выбора будет полностью решена.

ФАКТ

100 **тысяч человеческих волос толщиной 0,05 миллиметра необходимо, чтобы удержать вес, равный 10 тоннам**

Чертеж характера

Если ты разбил банку с черничным вареньем, не спеши бросаться за тряпкой. Присмотрись к сладкой луже и ее контурам. Примерно то же предлагают сделать психологи, подсовывая тебе листки с кляксами. Это называется тестом Роршаха. Вглядись в нашу специально приготовленную кляксу и расскажи, что ты видишь.

● **Голая женщина** Неважно, что она синего цвета. Возможно, ей просто холодно. Ты не привык обращать внимание на такие мелочи, когда речь идет о прекрасном поле. Такая ассоциация говорит о твоем оптимизме и вере в свои силы. Удачи!

● **Цветок** И даже больше того — букет. Например, гладиолусов, которые ты сунул педагогу Ларисе Ивановне в том далеком сентябре. Излишняя сентиментальность мешает тебе разглядеть в пятне что-нибудь более актуальное. Если так пойдет дальше, ты рискуешь впасть в детство. Ты чересчур инфантилен, проще говоря.

● **Раздавленный таракан** Ты слишком брутален. Возможно, женщины недолюбливают тебя за солдафонский юмор и излишнюю откровенность. В глубине души ты и сам это знаешь. Так что лучше всего заблаговременно вывести тараканов и из квартиры, и из головы.

● **Клякса** Ну знаешь, с тобой сложно спорить. Это действительно самая настоящая клякса, а мы задаем дурацкие вопросы и впустую тратим твое драгоценное время. Пожалуй, тебе стоит избавиться от излишков прагматизма, иначе очень скоро ты прослывешь сухарем и педантом.

ДЕТИ

Родители заставляли мальчика заниматься языком по два часа в день

ВОЗРАСТАЮЩАЯ УГРОЗА

Если ты в гостях у друзей, ребенку которых пять лет назад было два месяца, не спеши умиляться тому, как ловко он ходит на горшок. Сверь внешние признаки ребенка с нашим Универсальным домашним определителем детей (УДОД-1).

▶ **С первых месяцев жизни** ребенок стремительно совершенствуется, превращаясь из сморщенного орущего существа в просто орущее. За первое полугодие оно обзаводится зубами (два нижних резца).

▶ **Следующий год** цветы жизни посвящают освоению слова «дай!». Главный друг — горшок. Сначала ребенок на нем ездит, потом надевает на голову, а к двум годам начинает применять по назначению.

▶ **К трем годам** ребенок осознает, что соска, памперсы и коляска — пережитки прошлого и пора осваивать новые рубежи — гуталин, велосипед и мультфильмы. Уважающие себя трехлетки знают буквы.

▶ **В пять лет** детям официально разрешается не выговаривать «Л» и «Р», что не мешает им рассуждать на философские темы вроде «Почему люди не несут яйца?». После этого их отправляют к логопеду.

▶ **Шесть лет.** Поскольку пора в школу, даже самым ленивым приходится учиться читать. После первой четверти они могут поделиться с тобой парой неприличных слов.

▶ **С 8 до 12 — пора любви:** все без ума от Светки из 3-го «Г». Остальное время посвящено списыванию контрольных и созданию хулиганского имиджа.

Именительный падёж

Продолжая экспериментировать с дедуктивным методом, мы попытались совершить невозможное — узнать имя девушки, руководствуясь исключительно внешними признаками. У нас это получилось.

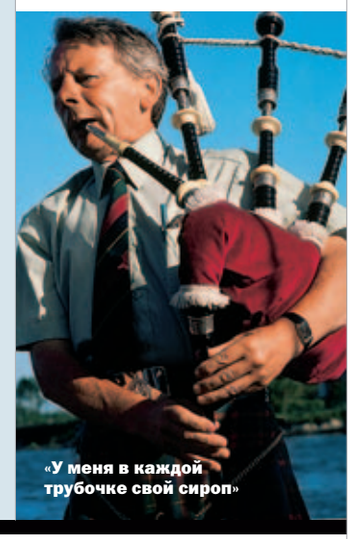
● Прежде всего, чтобы определить имя, нужно попытаться понять логику родителей, которые его дали. В первую очередь необходимо разобраться с этнической принадлежностью девушки и ее предков. Как ты понимаешь, ярко выраженная монголоидная или негроидная внешность не совместима с именем Хельга или Гретхен. А вот нашу подругу вполне можно так назвать. Более того — она может оказаться и Изольдой. Правда, по тем же причинам ей подходит еще порядка сотни имен, поэтому логическую цепочку мы решили пока не развивать.

● Продолжая анализировать ее внешность, мы отважились на небольшое предположение, что розочка за ухом у модели неслучайна. Возможно, девушка подсознательно ассоциирует себя с этим цветком. В таком случае вполне уместно предположить, что ее зовут Роза или Розалия. Смущают, однако, пальмы, в изобилии растущие вокруг. Настоящая Роза никогда не поедет в подобную местность. Скорее она отправится в Ботанический сад-розарий, чтобы оказаться поближе к своим тезкам.

● Так уж получается, что имя человека очень часто соответствует его профессии. Что здесь первично — ученые еще не выяснили, но, как правило, девушек легкого поведения почти всегда зовут Дианами, а секретарей-референтов — Альбинами или Анжелами. Работницы библиотек и читальных залов — Ульяны, Фаины или Олеси. Вокруг нашей подруги — солнце и, как мы уже отмечали, сплошные пальмы. Сам собой напрашивается вывод, что дело происходит в Артеке. Вот и разгадка: она — пионервожатая. Зовут ее, ясное дело, Наташка.

Не секрет, что женщин легко подкупить приятными запахами. Рыцари и альтруисты обычно дарят духи им, законченные эгоисты приобретают новинки парфюмерной промышленности для себя. И то и другое скучно и не всегда эффективно. Мы дадим тебе более практичный совет. Найди какую-нибудь кормящую мать и обманным путем добудь у нее немного молока. Если коварный младенец не оставил тебе ни капли, возьми у него в качестве компенсации пару капель слюны. На самый худой конец откопай какую-нибудь тряпицу с запахом пота его мамы. Используй любой из перечисленных ингредиентов вместо туалетной воды и смело отправляйся на охоту за противоположным полом. Исследователи из Чикагского университета гарантируют тебе, что она будет удачной. По их утверждению, все названные ароматы даже по отдельности возбуждают сексуальное желание женщин и усиливают их либидо. А уж их сочетание обладает просто убойной силой. Особенно если ты умудрился применить его во время второй половины ее менструального цикла.

Магическое воздействие принятого тобой алкоголя на сексуальную привлекательность окружающих женщин доказано научно. Соответствующие опыты были проведены на родине самого лучшего виски, в шотландском университете Глазго. К исследованию привлекли 120 молодых мужчин и женщин, которых просили пить пиво и глазеть на особей противоположного пола. В результате этих бесчеловечных экспериментов выяснилось, что алкоголь действительно воздействует на область мозга, в которой формируется представление о сексуальной привлекательности. В среднем один литр пива делает потенциального партнера более притягательным на 25%.



«У меня в каждой трубочке свой сироп»

Rachid Taha
Tekitoi?
© FKO Music, 2004

Tekitoi? — именно с таким странным вопросом обращается к своей возлюбленной французский исполнитель жестких композиций, окрашенных в яркие ориентальные тона. Тут есть все. И горячие, напористые действия, и страстное желание не останавливаться на достигнутом и довести подругу до такого состояния, чтобы она не могла не то что руку поднять, но и слово вымолвить. Все это, разумеется, доступно благодаря специальным музыкальным компонентам — скрипкам, барабанам, гитарам и хриплому голосу вокалиста. Так что врубай пластинку, беги к подруге и так же хрипло спрашивай: что, дескать, не пора ли Tekitoi?! Что она может ответить? Ну конечно, Tekitoi. Причем прямо сейчас, пока никто не видит.

Редакция выражает благодарность магазину Discorama (www.cdnet.ru) за предоставленные компакт-диски.

Если во время купания тебя вдруг укусит медуза, не расстраивайся. Более того, постарайся поймать негодницу и уговорить ее укусить тебя еще раз, желательно в паховую область. **Австралийские ученые доказали, что токсины некоторых видов медуз улучшают кровообращение в наружных половых органах,** а это значительно усиливает эрекцию.

Оказывается, за боеготовность твоих сперматозоидов и твою общую плодовитость отвечает один-единственный белок, который открывшие его британские ученые окрестили JAM-C. В настоящее время изучается возможность изготовления на его базе лекарственных препаратов для медикаментозного лечения бесплодия.

Волшебная точка G успешно обрастает соратниками. Биолог Десмонд Моррис утверждает, что **открыл в верхней части влагалища еще три сверхчувствительные зоны, которые он весьма оригинально обозвал U, C и A.** Отдадим ему должное — он к тому же весьма живописно описал их роль и местонахождение в своей книге «Обнаженная женщина», которую сейчас в спешке переводят на русский.

Проведенные в Германии тесты показали, что активная половая жизнь значительно повышает интеллектуальный потенциал студентов. Во всяком случае, **бурная ночь перед экзаменом отлично сказывалась на результативности этих испытаний.** Секрет, по всей видимости, в повышении содержания в крови адреналина и кортизола. Может, тебе стоит задуматься об еще одном высшем или хотя бы специальном среднем образовании?

ФОТО: FOTOBANK/STOCKFOOD, RPG/CORBIS

Застежка оказалась с кодовым замком

Секс с медсестрами и врачами во время визитов в клинику — один из любимых сюжетов создателей порно. Данные проводимых по всему миру опросов показали, что перед такими фильмами вполне можно писать: «Основано на реальных событиях».

СТРАНА	ИМЕЛИ ИЛИ ДОПУСКАЮТ СЕКС С ПАЦИЕНТАМИ
Шотландия	40%
Австралия	32%
США	11%
Канада	10%

Попытайся вспомнить, каким образом твой жаждущий познаний ум в детстве заполнял пробелы в сфере сексуальной грамотности. Рассказы старших товарищей больше смахивали на эскимосские легенды, а объяснения родителей про жужелиц нагоняли тоску. С самообразованием ситуация наверняка обстояла еще хуже: расплывчатые рисунки, надписи на стенах и учебник гинекологии, украденный с пионерского сбора макулатуры. Современные дети находятся в гораздо более выгодном положении. У них есть телевизор, по которому больше не утверждают, что секса у нас нет. По данным социологов из американской компании RAND Corp., у детей, регулярно смотрящих телевидение, процесс полового созревания начинается раньше на два-три года. Причем для этого необязательно смотреть хард-порно. Дневные ток-шоу для скучающих домохозяек просвещают их гораздо интенсивнее.

ТЕЛОВЕЩАНИЕ

В детстве я видел такой фокус: на столе лежит дама с широко открытыми глазами, а над нею стоит крепкий пожилой мужчина в смокинге и вслух читает ее мысли — как заголовки газет. Дама при этом краснела и вспыхивала, а мужчина только посмеивался. С годами я убедился, что ум женщин стал сложнее. Но прочесть их мысли по-прежнему не составляет большого труда. Гляди, как это делается.

Текст: **Алексей Данилевский**

О ЧЕМ ОНА ДУМАЕТ...

...КОГДА ТЫ ЕЕ ЦЕЛУЕШЬ

«ПУСТЬ ТОЛЬКО ЦЕЛУЕТ ПРАВИЛЬНО!» У музыкантов это называется «увертюра». Первый поцелуй, как и первая нота, задает характер всего произведения. Не поверишь, но один вид человека, который сложил губы в утиную попку и активно тянется этой самой попкой к разным нежным местам, способен заморозить чувства любой женщины. Искусство поцелуя вообще дается непросто, а уж тот поцелуй, от которого партнерша должна разомлеть и раскинуться на простынях, потребует долгих и упорных тренировок.

Чтобы девушка прониклась к тебе желанием, ее надо не целовать, а лобзать — вот главное правило. Чем отличается лобзание от простого, дружеского поцелуя? Охвати ее голову руками, смотри в глаза, губы свои не напрягай, а действуй ими мягко и расслабленно. Не забывай также и про кончик языка — он не должен напоминать центровочное сверло. Залог успеха — нежный напор и деликатность. Лобзай губы, мочки ушей и глаза. Теперь лобызни еще разочек в шею или в ямку под затылком. Видишь, что делается? Она совершенно готова к развитию отношений. Спускайся ниже.

Ага! Сейчас она сядет в лужу...

...КОГДА ТЫ СРЫВАЕШЬ С НЕЕ ОДЕЖДУ

«ЗАЧЕМ Я НАДЕЛА ЭТИ ЖУТКИЕ ТРУСЫ?»

А также — кошмарный бюстгальтер и шерстяные колготы. Кроме того, может оказаться, что она сделала идиотский маникюр, купила неправильные тени и перепутала скраб с депилятором, поэтому ей всюду колет. В минуты страсти девушки по определению не бывают довольны своей внешностью. Попробуй ради эксперимента сказать ей, что она божественна и что никакой скраб тебя не остановит. Скорее всего, ты услышишь в ответ жесткое: «Я и сама знаю, что я чучело, так что нечего издеваться».

Что тут посоветовать? Во-первых, держи себя в руках. Не раздражайся по пустякам, в конце концов, это только трусы. Во-вторых, постарайся в такие моменты не допускать свою подругу до зеркала. Заколоти дверь в ванную комнату. Если у тебя в комнате стоит большое зеркало — разрисуй его. По-прежнему упирается? Предложи ей старинную эротическую игру: жмурки. Пусть она обвяжет тебе глаза шарфом или гимнастической лентой. Пока ты будешь ощупью подбираться к кровати и опрокидывать стулья, она уже станет абсолютно обнаженной. А неэстетичные, на ее взгляд, предметы одежды упрячет под подушку или запихнет к себе в сумочку.

«ПОМЕДЛЕННЕЕ!»

Тут она права на все сто. Усвой раз и навсегда: спешка в любви допускается только в двух случаях. Первый — это когда она, закатывая глаза, шепчет: «Быстрее! Быстрее!» Второй — если кто-то из партнеров опаздывает на поезд, в оперу или к закрытию универмага. Все остальные причины не являются уважительными.

Никогда не допускай фальстартов. Если уж взялся снимать с девушки одежду, делай это медленно и с чувством: никуда она от тебя не денется. Детали туалета не разбрасывай по полу, а изящным движением откладывай в сторону (только не на кровать). Не стоит восхищаться ее свитером, разглядывать швы на рубашке или, прости господи, играть с застежкой-молнией на джинсах. Куда полезнее заранее ознакомиться с устройством некоторых предметов женской одежды и овладеть парочкой технических приемов. Например, научиться расстегивать крючки бюстгальтера, в то же время игриво покусывая мочку ее уха.

«ГДЕ ЖЕ ТВОИ РУКИ?»

Когда партнерша убедилась, что тебя уже ничем не остановишь и не проймешь, она прибегает к последнему средству. А именно — начинает капризничать и обижаться. Дескать, раздеть-то ты ее раздел, но этого мало. Пока она ничего не хочет. Ты заставил ее пойти у тебя на поводу, велел обнажиться догола — и вот пожалуйста результат. Она вся перед тобой, как говорится, без прикрас. И ей, между прочим, уже холодно: вон, видишь, кругом гусиной кожей покрылась. Если ты не возражаешь, она накинет хотя бы плед. И пойдет посмотрит в окно. Всё интереснее, чем тебя разглядывать…

К сожалению, многие мужчины рвут отношения с любимыми именно потому, что подобные упреки окончательно выводят их из равновесия. Это большая ошибка. В таких случаях нельзя давать даме передышку и позволять ей покрываться пупырьями. Как только она оказывается раздетой, добавь к поцелуям еще и нежные касания. Не вздумай сразу лезть руками в область крестца. Сосредоточься на лопатках, локтях, груди, запястьях и жи-

Хм... Какие мятые! Я же их гладил пять минут назад... Еще и утюг не остыл...

воте. Все эти части тела рекомендуется поглаживать, легко массировать и, если возможно, умащать какими-нибудь маслами. Не забывай при этом про поцелуи.

«НУЖНО ЛИ ЭТО ВСЕ СЕЙЧАС?»
Это любимый женский вопрос. По статистике, его задает каждая вторая барышня в мире хотя бы раз в жизни. И конечно, спектр эмоций в данном случае может быть крайне широким — от кокетливых смешков до слезных просьб остаться друзьями. Если ты человек неискушенный, могу тебя обрадовать — это вопрос исключительно риторический. То есть не требующий ответа, по крайней мере, вербального. Будь также готов к тому, что твои руки окажутся жестко зафиксированы на расстоянии двух сантиметров от ее груди. Именно в этот момент девушка горько интересуется: «Зачем, мол, все это, если завтра мы разойдемся?»
При такой постановке вопроса дай ей убедиться, что лично ты уже разошелся так, что дальше некуда. Нежным, чувственным голосом объясни, что сейчас вас в мире только двое. Она — с наружностью вакханки, полная греха, и ты — от которого веет могилой и дальними плаваниями. Все двери — дай ей в этом убедиться — заперты. Ключ съеден, мосты сожжены. Соседям велено не стучать и не кашлять. Короче, все способствует вашему благополучному сближению.

...КОГДА ОНА ТЕБЯ ЛАСКАЕТ

«А ТЫ ЧИСТЫЙ?»
Все женщины по натуре страшные гигиенистки. Они не терпят грязи нигде, а уж на своих партнерах — тем более. Поэтому, если в качестве прелюдии девушка предпочитает, что называется, орально-генитальный контакт, позаботься о том, чтобы она не умерла от удушья. Вымойся, проще говоря. Лосьоном, гелем, дегтярным мылом, на худой конец. Не жалей теплой воды. Еще лучше, если ты (до прихода девушки) примешь душ целиком, старательно орудуя мочалкой.

«НАДО ЖЕ, КАК Я УМЕЮ!»
Хвалить женщин принято в любом обществе и любых ситуациях. Это называется «комплименты». Как раз в постели она в них нуждается особенно остро. Даже если до встречи с тобой девушка видела обнаженного мужчину только в анатомическом атласе, убеди ее в том, что она все делает правильно и, разумеется, лучше всех. Скажи, что у тебя переворачивается все твое мужское естество. Попроси погладить и поцеловать тебя здесь, здесь и еще вот там — только не слишком сильно, а то ты просто разорвешься на куски. Главное, не переусердствуй. Не стоит вопить от восторга (девушки быстро чувствуют фальшь), дрожать и закатывать глаза. Также очень не рекомендую кричать: «Где ты этому научилась?» — и трясти ее за плечи. Это часто ведет к разрыву отношений, поскольку девушки пугаются.

«У ТЕБЯ КРАСИВЫЙ ЖИВОТ?»
Как ни странно, но партнерша придает этому большое значение. Ей гораздо приятнее ласкать и покусывать самую интимную твою часть, когда сверху не нависает козырек из бледного, веснушчатого живота с вялым пупком посередине. Как этого избежать? Самым банальным образом — тренироваться. Ходи в фитнес-зал, бегай по утрам, питайся правильно и вовремя. Если времени на все вышеперечисленное не хватает, постарайся хотя бы как-то замаскировать свои недостатки. Предстань перед подругой в наиболее выгодном для тебя ракурсе. Во время прелюдии возьми бразды правления в свои руки.

...КОГДА ТЫ ЕЕ ЛАСКАЕШЬ

«А Я ЧИСТАЯ?»
Эта проблема занимает ум, честь и совесть некоторых девушек еще больше, чем чистоплотность их партнеров. Подруга может быть недовольна своим и твоим бельем, перепутать тени и румяна — все это не в счет по сравнению с тем, что она не успела принять душ перед свиданием. И как ты ее ни убеждай, что тебе это нравится, что ласкать чисто вымытую партнершу для тебя все равно, что целовать собственную ладонь, она будет упорно рваться в сторону ванной.
Если ты видишь, что эта проблема действительно ее волнует, не настаивай. К таким вещам надо привыкать постепенно. Кроме того, английские сексологи недавно выяснили, что женщин беспокоит не столько собственный запах, сколько вкус. Поэтому, чтобы успокоить девушку, достаточно орудовать не языком, а собственным носом. Неожиданные приятные ощущения быстро отвлекут подругу от тревожных мыслей.

ИГРОТЕКА

Латинская мудрость учит, что о вкусах не спорят. Жизненный опыт, в свою очередь, доказывает, что как раз 99% споров — именно о вкусах. Спорят обо всем: о цвете галстука, о ловле окуня на мормышку и даже о тонкостях приготовления раков.
Кстати, о раках. Вчера я зашел к своему другу Сане и застал его за просмотром веселого немецкого порно. Саня был хмур.
— Ну объясни, зачем мне его лицо? Зачем мне видеть, как он закатывает глаза? Показали бы лучше крупным планом что-нибудь... кхм... тематическое.
— Чтобы ты сопереживал. А крупные планы — это на любителя.
— Сам ты любитель, — обиделся Саня.
Сюжет тем временем приближался к кульминации. На экране появилось другое лицо, на этот раз женское, и, судя по его выражению, кульминировать главный герой собирался именно в его сторону.
— Не понимаю, — кривился Саня, — что они в этом находят? Кому это может быть интересно?
«Мне», — подумал я, украдкой поправляя джинсы.
— Секс, Саня, — это игра. В постели можно побыть нежным романтиком, пошлым циником, диким животным. Тут, — я ткнул пальцем в телевизор, — мы имеем дело с доминированием. Игра в сильного первобытного самца и податливую самку. «Смотри, — говоришь ты ей, — ты вся моя. Захочу — поцелую тебя в пушок на шее, захочу — разбросаю семя по твоему красивому лицу». Или вот тебе еще одно объяснение — человек должен видеть результат своего труда.
— Но почему на лице? — не унимался Саня.
— Потому что лицо — это самая личная часть тела. Это зеркало души.
— Зеркало — это глаза.
— Нет, Саня, глаза как раз лучше закрывать. И где же еще, как не на лице, где?
Саня ответил. Я кинул ему еще пару фактов. И мы горячо задискутировали. Хорошо, когда о сексе приходится спорить только с друзьями, а не с любимой. И еще хорошо, что секс — это только игра.

«НЕ НАДО ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ! ЛУЧШЕ ПОМЕНЯЙ ДВИЖЕНИЯ»

Язык — самое великое изобретение природы. Конечно же, в амурных делах он один надежда и опора. Не будь его, как не впасть в отчаяние, глядя на хмурое лицо подруги? Другое дело, что действовать им тоже нужно правильно. Однообразность движений сводит на нет все приятные ощущения. Да и сам язык довольно быстро устает и затекает. Поэтому вот тебе несколько добрых советов от знающих людей.

● **Язык легко и непрерывно движется, касаясь головки клитора.** Ласкать ее нужно мелкими круговыми движениями, не отрывая языка. Амплитуда движений должна составлять несколько миллиметров.

● **Язык не касается головки клитора, а движется у его основания, огибая по линии, напоминающей перевернутую латинскую букву V.** Движение начинается немного ниже клитора, далее вверх по его боковой стенке и, огибая основание, вниз по другой стороне. Старайся не отрывать язык от кожицы — движения должны быть непрерывны.

● **Язык движется вправо и влево перпендикулярно оси вульвы.** Можешь рисовать языком зигзаг: пробегая от влагалища к клитору и обратно.

Не забудь, что во время подобных ласк недопустимо наблюдать за выражением лица партнерши. В этом случае твой лоб и внимательные глаза, внезапно вынырнувшие из-за линии ее паха, вызовут не возбуждение, а истерический смех.

...КОГДА ТЫ, ГОЛЫЙ, ПРЫГАЕШЬ К НЕЙ В ПОСТЕЛЬ

«КТО ЭТО?!»

Комментарии излишни. Чем больше ты медлишь перед тем, как отправиться в постель, тем стремительнее засыпает девушка. Она-то уже давно тебя ждет. А ты все еще чего-то ковыряешься с одеждой, моешь тарелку из-под мороженого, бросаешься в душ (см. пункт «А ты чистый?»), гасишь свет в прихожей и отключаешь телефон. Не стоит удивляться, что, проделав весь свой нехитрый ежевечерний ритуал, ты, прыгнув наконец под одеяло, до смерти перепугаешь уже задремавшую подругу.

Мораль проста: будь проще. Посуду можно вымыть и утром. Душ прими еще до встречи с дамой. Свет и телефон отключаются одновременно — если пользоваться обеими руками. Вперед, к достижению ваших общих целей!

«НЕ ХОЧУ, ЧТОБЫ ТЫ ВИДЕЛ МОЮ ГРУДЬ/ЯГОДИЦЫ/БЕДРА/ЖИВОТ»

Классическая фраза из лексикона Настоящей Дамы. Иногда девушка действительно и всерьез страдает от того, что грудь у нее маленькая, живот впалый, ягодицы бледные, а бедра острые, как штакетины. Если ты вдруг встретишь такую партнершу, радуйся. Это значит, что она скромна, самокритична, и вы будете жить вместе долго и счастливо. Успокоить ее довольно легко — достаточно нежных фраз, легких касаний и полного отсутствия агрессивных действий.

Все остальные девушки, сетующие вслух на свою внешность, как правило, ощущают нехватку твоего внимания и комплиментов. Возможно, ты слишком увлекся физической стороной дела. Специалисты рекомендуют восхищаться девичьей красотой еще до того, как вы окажетесь в постели. Не ленись, ведь речь идет об обоюдном удовольствии.

...КОГДА ОНА СВЕРХУ

«ЛУЧШЕ БЫ УЖ Я БЫЛА СНИЗУ»

Не забывай: то, что приятно тебе, не всегда приятно ей. Как выясняется, позиция «женщина сверху» удовлетворяет не всех. Это чистая физиология, ничего тут не попишешь. Несмотря на то, что партнерша сама контролирует глубину проникновения и угол атаки, в этой позиции она может чувствовать себя довольно скованно.

«КАКОЙ ТЫ СМЕШНОЙ»

Эта мысль вытекает из предыдущей. Тебе — безумно хорошо, ты млеешь и блеешь, а девушка, которая уже утомилась от бессмысленных прыжков, не находит ничего лучше, чем наблюдать за твоей выразительной мимикой. Можешь ей поверить — это действительно довольно забавно (попробуй хоть раз заснять себя на видео), как ни стискивай зубы. Не впадай в ярость, если девушка вдруг захихикает. Лучше постарайся сменить позу и сделать так, чтобы ей стало не до смеха.

...КОГДА ТЫ СВЕРХУ

«ХОТЯ БЫ ПОЦЕЛУЙ МЕНЯ!»

Печальный факт: почти половина мужского населения планеты, совершая половой акт, совсем не прислушивается к тайным желаниям партнерши. Гораздо больше удовольствия им доставляет смотреть на ее лицо. Если при этом девушка не воет от страсти и не закусывает нижнюю губу, партнер делает незамедлительный вывод о том, что он двигается слишком медленно или эта поза ее не устраивает. Последствия могут быть весьма печальными. Не будь эгоистом. Все-таки вас в постели как минимум двое.

...КОГДА ДЕЛО СДЕЛАНО

«ХОТЬ ОДНОМУ ИЗ НАС ХОРОШО — И ТО СЛАВА БОГУ»

Эту мысль можно легко прочесть по ее лицу. Если ты уже достиг оргазма, возьми небольшой тайм-аут, чтобы перечитать эту статью от начала до конца. После этого возвращайся к своей подруге и постарайся сделать так, чтобы хорошо стало вам обоим. Или хотя бы ей. МН

ИЛЛЮСТРАЦИИ: MICK BROWNFIELD; ФОТО: BILL LING

НОУ-ХАУ Игоря Ларионова

ТРУДНО ЗАВЯЗАТЬ РАЗГОВОР С ЧЕЛОВЕКОМ, КОТОРЫЙ В ЧЕТЫРЕ ГОДА ВСТАЛ НА КОНЬКИ. До сих пор — 39 лет спустя — со льдом, клюшкой и шайбой он расстаться не может. Игорь Ларионов, собравший букет титулов (от чемпиона олимпийского, мирового и СССР до обладателя Кубка Стэнли), в прошлом сезоне официально завершил свою профессиональную карьеру в НХЛ. И даже утверждает, что решил годик отдохнуть от хоккея. Но как-то все не получается. То одно, то другое… Надо быть в форме.

ГОВОРЯТ, ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ-ПРОФИ ЭТО САМАЯ БОЛЬШАЯ ПРОБЛЕМА? НАЧИНАЮТ НАБИРАТЬ ВЕС И ВСЕ ТАКОЕ. КАК ЭТОГО ИЗБЕЖАТЬ? До сегодняшнего дня, с тех пор как я пришел из «Химика» в ЦСКА в 1981 году, мой вес не изменился. Ничего нового по этому поводу сказать не могу. И по сей день продолжаю тренировки в том же режиме, как всегда. Утренняя пробежка — минут 40 — с кардиомонитором на груди. В формулы «пульс плюс-минус возраст» не верю. 140 ударов в минуту во время тренировки — для меня нормально и достаточно. И раньше было. И сейчас. Потом упражнения на плечевой пояс и…

ТРЕНАЖЕРЫ? Да, в Детройте у меня дома собственный зал: свободные веса, тред-мил, степ-мастер, байк, босу — это как половина медицинского мяча на подставке.

МЫ В КУРСЕ. Вот и прекрасно. Лучше упражнений на баланс не придумаешь. Для хоккеистов это особенно актуально. А вообще, босу — отличный тренажер для поддержания в тонусе практически всех групп мышц. Самое обычное упражнение типа приседания или отжимания становится вдвое эффективнее.

А КАК НАСЧЕТ ДИЕТЫ? Ем два раза в день.

ГОВОРЯТ, ЧТО НАДО ЧАЩЕ. Не знаю. В моем случае это работает. Многие годы.

КАК И ВСЕ АМЕРИКАНЦЫ, СЧИТАЕТЕ КАЛОРИИ? Ничего не считаю. У меня все просто. На завтрак — каша или два яйца-пашот. Свежевыжатый грейпфрут. Не то чтобы каждый день, но это самый простой вариант. А еще манго. Я его полюбил. Впрочем, могу съесть и пару огурцов-помидоров с черным хлебом.

ОТКУДА ЖЕ ЭНЕРГИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК И МАТЧЕЙ? Нет, это меню на сегодня, естественно. Когда я всерьез не играю. Во время сезона в НХЛ нужна была энергия. Схема примерно такая. С утра каша, овсянка, пара кусков сыра, чай — и вперед. Раскатка-тренировка. Днем — ланч: овощной салат, совсем немножко супа (это только в день игры, вообще-то суп я не люблю, как-то от него некомфортно — распирает желудок). Ну и потом, чтобы калории набрать к матчу, курица или рыба. Иногда мясо. Хотя я не большой его любитель. Игра всегда в 19:30. После нее — паста (то есть макароны). Чтобы восстановить силы, углеводы всякие.

ВАМ ЭТО ДИЕТОЛОГИ ПОСОВЕТОВАЛИ? Вообще-то некоторые игроки нанимают персональных диетологов, благо зарплата позволяет. Некоторые нанимают даже специалистов по ОФП в межсезонье. Но я никогда не пробовал. Наверное, потому, что сам знаю, что моему организму надо.

ЧТО НАДО, ТО И ЕШЬ. ТО ЕСТЬ ТЫ НЕ ГУРМАН? Вообще-то гурман. Но жене в этом не признаюсь. Люблю, знаешь, часа в четыре, в полпятого спокойно посидеть, открыть бутылочку вина и…

СЪЕСТЬ ЧЕГО-НИБУДЬ ВКУСНЕНЬКОГО? Салат я очень люблю. Поэкспериментировать с ингредиентами, с заправкой: красное вино, дижонская горчица, бальзамический уксус. Каждый раз получается по-разному. Хотя уксус не очень-то сочетается с вином. Но я начинаю с вина. Потом салат. Потом лосось или кусок мяса, или ризотто, или паста. Тут уж вино очень даже к месту.

ЛАРИОНИЗМЫ

1. Организм всегда подскажет, что ему нужно. Важно услышать это послание. То есть как минимум не глушить его.

2. Отдавать ужин врагу не призываю. Но и есть не советую. Если перед этим не отыграл матч в НХЛ.

3. Если не знаешь, что делать в данной ситуации — сядь поудобнее и не делай ничего. Так лучше думается.

4. Когда дети берут с тебя пример, он не должен быть отрицательным.

НОУ-ХАУ Игоря Ларионова

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ — ЭТО ПРЕКРАСНО. НО ЧТО ДЕЛАТЬ С ДЕТЬМИ, КОТОРЫХ СЛОВНО МАГНИТОМ ТЯНЕТ В ЗАВЕДЕНИЯ ТИПА МАКДОНАЛДСА? Не знаю. В Америке моих не тянет, хотя никто не запрещает. (У Игоря трое детей — дочери Алена и Дайана и сын Игорь. — *Прим. МН*). Может, это наследственное? Я и сам никогда не заглядываю. Но вот что странно, приезжая в Москву, они именно туда и отправляются. Как это объяснить — не знаю. Возможно, курица здесь вкуснее? Биг-маки они по-любому есть не станут. Девочки следят за собой. Хотят делать карьеру в шоу-бизнесе. Танцуют и все такое. Сейчас, когда я завершил выступления в НХЛ, ужина в нашем доме не наблюдается. Фрукты — это сколько угодно.

ДВОЕ ВАШИХ МЛАДШИХ РОДИЛИСЬ В ШТАТАХ, ДА И СТАРШАЯ ПРОЖИЛА ЗДЕСЬ БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ЖИЗНИ. ТРАДИЦИОННАЯ ПРОБЛЕМА ТАКИХ СЕМЕЙ — РОДИТЕЛИ ЕЩЕ НЕ ОЩУЩАЮТ СЕБЯ ВПОЛНЕ МЕСТНЫМИ, А ДЕТИ — НАОБОРОТ. А КАК У ВАС? На мой взгляд, такой проблемы нет. Быть может, потому, что у нас в семье строгое правило. Утром дети в школе. То есть говорят по-английски (конечно же, он у них первый). Когда возвращаются домой — только на русском. Хуже всего, как это частенько бывает в семьях эмигрантов, когда начинают изъясняться на тарабарщине из двух языков.

ХОККЕИСТ-ПРОФИ СТАБИЛЬНО АССОЦИИРУЕТСЯ С ТАКИМ ЗДОРОВЕННЫМ РУБАХОЙ-ПАРНЕМ, А ВЫ... ДОВОЛЬНО КОМПАКТНЫЙ, В ОЧОЧКАХ, ДА И ПРОЗВИЩЕ У ВАС, НАСКОЛЬКО Я ЗНАЮ, ПРОФЕССОР. КСТАТИ, У ВАС БЛИЗОРУКОСТЬ? Небольшая. А очки мне просто нравятся. Но на поле я выхожу в линзах. Даже когда играю с приятелями в футбол (это еще одно мое хобби). Не люблю передерживать ни мяч, ни шайбу, а линзы позволяют лучше оценивать ситуацию и быстрее реагировать. А насчет компактности… Увы, многие мои коллеги своим внушительным видом обязаны пищевым и биодобавкам, стимуляторам. Без них так накачаться невозможно. Для меня такие способы неприемлемы. В том числе и потому, что я не желаю попадать в психологическую зависимость. А ведь как все происходит: принял ты какой-то препарат, повезло — забил шайбу. Ага, подумал, вот он, секрет успеха. Ну и попал на крючок, соответственно. На этом и процветает этот могущественный и опасный бизнес.

ГОВОРЯТ, ПОСЛЕ МАТЧА ХОККЕИСТЫ ВОВСЕ НЕ ВАЛЯТСЯ ОТ УСТАЛОСТИ, А НАОБОРОТ — ВЫНУЖДЕНЫ НЕМНОГО ПОТРЕНИРОВАТЬСЯ, ЧТОБЫ ВЫВЕСТИ ИЗ ОРГАНИЗМА МОЛОЧНУЮ КИСЛОТУ, КОТОРАЯ ОБРАЗУЕТСЯ ПОСЛЕ ПЕРЕГРУЗОК, СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ. Большинство так и делают. Но лично мне это не нужно. Я, наоборот, старался как можно скорее переодеться, доехать до дома, поесть и лечь спать. Я лучше встану пораньше, чтобы дополнительно потренироваться.

ВЫ ЖАВОРОНОК? Вроде того. Зимой встаю попозже, часов в семь, — все равно детей надо развозить по школам. Правда, сейчас старшая — ей 17 — уже сама ездит. А летом люблю встретить рассвет, солнышком полюбоваться, оценить день ушедший, подготовиться к предстоящему. Медитация такая своеобразная.

КСТАТИ, О РАДОСТЯХ ЖИЗНИ, МОЖНО СРАВНИТЬ РАДОСТЬ ОТ ЗАБИТОГО ГОЛА С УДОВОЛЬСТВИЕМ ОТ БОКАЛА ВИНА? Абсолютно разные вещи. Гол — это выброс эмоций. А вкус хорошего вина — это несуетное устремление к гармонии. Может, этот контраст и стал решающим для меня в выборе хобби. МН

ФИТНЕС-СОВЕТ

Никакой специальной программы для фитнес-зала у меня нет. Я всегда чувствую, с какими именно мышцами стоит поработать. Если под рукой нет тренажеров — например, сейчас, когда я живу в московской квартире, — для полноценной тренировки (после утренней пробежки) достаточно двух гантелей. Только таких, чтобы не катались по полу — с плоскими гранями, поскольку от них надо отжиматься. По так называемой системе Эминема. Рэппера такого известного. На самом деле никакой особой системы не существует. Зато принцип в основу заложен гениально простой. Стоит расположить гантели под другим углом по отношению друг к другу, поставить их чуть ближе или дальше, изменить хват — и начинают работать совершенно разные мышцы. И с разной нагрузкой. В результате можно задействовать практически все. Если сил хватит. Я пока не жалуюсь.

ФОТО: ОЛЬГА ХАБАРОВА

Предвыборные страсти

Политикой у нас интересуются все. Это не может не радовать. Правда, данный интерес, как правило, сводится к совместному оплевыванию властей. А вот о том, чему у них можно поучиться, мало кто задумывается. И, между прочим, зря. Ведь обычно власти добиваются теми же способами, что и женщин. Так что предвыборная кампания — вещь незаменимая в плане сексуального опыта. Ознакомься с нашими советами и срочно выдвигай свою кандидатуру на подходящий пост.

Текст: **Дмитрий Демиденко**

Будь ближе к народу

▶ **Что делают они?** Любой толковый политик старается всячески продемонстрировать живой интерес к заботам своих избирателей. Демонстрирует он и полную с ними солидарность. Для этого политик жертвует собой, посещая передовые свинофермы и образцовые ясли с этнокультурным компонентом. При этом он старается выглядеть соответственно обстановке и никогда не нацепит дорогой костюм в полоску, решив навестить городские поля фильтрации. Особо одаренные даже выучиваются говорить на понятном избирателю языке, активно пользуются междометиями и рассказывают игривые анекдоты политически отсталым дворникам.

▶ **Что делать тебе?** Она аспирантка филфака? Вспомни имена всех известных тебе поэтов и потрудись узнать, что входит в ее кандидатский минимум. Она поклонница уличных гонок? Выясни, чем отличается жиклер от трамблера, и шепни ей тайком, что намереваешься сменить «восьмерку» «Жигули» на «восьмерку» BMW. Она живет клубной жизнью с 13 лет? Что ж, купи себе стильную флуоресцентную футболку, заведи оранжевый плеер и желтые очки. В общем, пытайся всячески показать, что ты готов разделить ее увлечения и образ жизни — во-первых, потому что тебе нравится она и все, что с ней связано, и, во-вторых, потому что ты либерал и с восторгом воспринимаешь все новое.

▶ **Подводный камень** Перед тем как лететь на Чукотку, политик всегда может проконсультироваться с экспертом о новых тенденциях в оленеводстве. У тебя консультантов нет, поэтому придется выкручиваться самому. Будь осторожен с выбором сферы, в которой надо показать компетентность. Не стоит, например, клясться в любви к альпинизму, если ты думаешь, что «альпеншток» — это футбольный термин, а на колесе обозрения у тебя делаются озноб и понос.

Исправь прошлые ошибки

▶ **Что делают они?** Кандидат на любую приличную должность — непременно отличник учебы, друг детей, защитник леса и борец с разжигателями войны. В этом ты легко убедишься, прочитав его биографию (тираж — 3000 экз., печать офсетная). Однако помни, что ее составляли специально обученные пиарщики, а потому из нее заботливо изъяты ненужные и сомнительные факты вроде еженощных оргий в ресторане «Лысая гора». Еще пара подобных событий преподносится в благоприятном свете, а половина положительных характеристик просто выдумана. Так что не проголосовать за такого человека просто невозможно.

▶ **Что делать тебе?** В принципе, можно изложить подробности своей героической жизни на листовках и расклеить их на всем пути ее следования — от работы к дому. Не исключено даже, что, подняв глаза на ближайший столб, она узнает о тебе все и впечатлится до слез. Но гораздо проще упомянуть о некоторых своих достижениях в ходе невинной светской беседы. Твоя задача — показать себя успешным человеком, способным при этом создавать и поддерживать отношения. Поэтому кроме мимолетных упоминаний о карьерных и финансовых победах приветствуются рассказы о том, как одна прекрасная дама стала счастливой исключительно благодаря твоим усилиям, как ты ее баловал, холил и пестовал и как нехорошо она с тобой поступила. А вот донжуанские подвиги пубертатного периода лучше скрыть или упомянуть о них с легким пренебрежением, свалив все на подростковую гиперсексуальность. Убедившись в твоей моральной состоятельности, девушка легко отдаст тебе свой голос.

▶ **Подводный камень** Любая предвыборная кампания — это в том числе и война компроматов, причем иногда сомнительные подробности минувших дней всплывают сами собой. Если число женских особей, которые именуют себя твоими бывшими, перевалило за пару десятков, будь готов к тому, что они будут путаться под ногами в самые неподходящие моменты. Возможно, некоторые из них даже решат предостеречь твою нынешнюю избранницу от общения с бабником и предателем, каковым являешься ты. Не забывай в таких случаях все отрицать, делать невинные глаза, ссылаться на женскую зависть и несправедливость мироздания, а также заучи на всякий случай несколько слов любви и клятв верности.

Организуй избирательный штаб

▶ **Что делают они?** Расклеивать по всему городу плакаты со своей физиономией трудно в одиночку. Какой-нибудь удаленный забор в спальном районе обязательно останется неохваченным. Поэтому ни один уважающий себя политик не пойдет на выборы без команды, которая его всячески поддерживает. Кто кошельком тряхнет, кто — транспарантом. А кто и просто крикнет в нужный момент: «Оскар Уальдыч — наш кандидат!»

▶ **Что делать тебе?** Никогда не знаешь, сколько потребуется средств, чтобы оплатить ее волчий аппетит. Или когда придется срочно искать развлекателя для ее одинокой, пожилой подруги. Посему члены твоего «предвыборного штаба» всегда должны быть под рукой. Надеемся, ты уже оброс достаточным количеством друзей, которые с удовольствием помогут тебе в достижении вожделенной цели. Например, когда ты отлучишься в мужскую комнату, они тут же заполнят возникшую паузу вдохновенными рассказами о твоей персоне и о том, как повезло девушке. Самый смелый даже может поинтересоваться, доставля-

ВТОРОЙ СРОК

Ты избран. И благополучно пребываешь в этом состоянии несколько сладостных лет. Но тут на горизонте появляется жаждущий власти конкурент. Волей-неволей приходится включаться в борьбу за переизбрание.

● **Напомни о былых заслугах** Политики перед перевыборами любят вспоминать о предотвращенных катастрофах и осчастливленных избирателях. Обрати ее внимание на то, как вам было хорошо, сколько вы успели сделать вместе и как быстро она может всего этого лишиться, предпочтя тебе другого.

● **Заполни информационное пространство** Чтобы подавить конкурента как можно быстрее, не стоит закрывать ему доступ к объекту агитации. Такое поведение чревато воплями среди ночи и малой кровью. Просто заполони эфир собой, проводя с подругой все свободное время.

● **Проведи финансовую реформу** Поднять зарплаты и пенсии за месяц до перевыборов — любимый ход действующих президентов. Возможно, покупка крокодиловых сапог будет сейчас как нельзя кстати.

Она твоя! Инаугурация закончена, меры безопасности, принятые во время этого процесса, благополучно выброшены в мусорное ведро. Однако наши советы будут нелишними и сейчас:

● **Поддерживай созданный имидж** Разительная смена образа сразу после победы на выборах может быстро лишить тебя власти. Если ты хоть немного за нее держишься, старайся не менять свое поведение радикально. Например, для начала заляпывай мылом не более 10% площади зеркала. Доводи эту цифру до привычных для тебя величин постепенно.

● **Не бойся непопулярных мер** Политикам иногда приходится повышать цены и проводить реформы. Главное при этом — убедить народ, что так лучше для него самого. Если вместо часиков и крокодиловых сапог ты под давлением обстоятельств вынужден приобрести новый спиннинг, обоснуй свой выбор. Спокойно, не повышая голоса, объясни, что поймать на такой аппарат крокодила — раз плюнуть, а то, что земноводное выловлено собственноручно, только поднимет его стоимость в глазах ваших общих знакомых.

● **Не злоупотребляй властью** Возможно, она успела полюбить тебя именно благодаря удачной предвыборной кампании, только вот пользоваться этим — все равно что разворовывать государственный бюджет. Да, она выбрала тебя сама, но и свергнуть вполне в состоянии. Такое редкое явление, как демократия, все-таки иногда находит место в женских умах.

ете ли вы друг другу неземные восторги. Если ответ будет отрицательным, друг огорчится лицом и посетует на твою застенчивость.

▶ **Подводный камень** Солировать в любой компании все равно должен ты, иначе друзья могут невольно затмить тебя и занять первое место в предвыборной гонке. Пусть ненадолго наступят на собственную гордость и сыграют роль преданных слуг и помощников. Только не забудь отплатить той же монетой, когда кто-нибудь из них решит баллотироваться на пост избранника очередной красотки.

Подкупи избирательницу

▶ **Что делают они?** Материальная заинтересованность — великая вещь. Полтинник за подпись, чуть больше — за голос. Не очень законно, но зато эффективно на все сто.

▶ **Что делать тебе?** Красивое романтичное ухаживание никто не отменял. Следовательно, любой ценой изыщи средства для выходов в свет и парочки дорогих подарков.

▶ **Подводный камень** Тут их сразу два. Во-первых, ты рискуешь выйти из бюджета своей предвыборной кампании, замахнувшись на слишком дорогое ухаживание. Можно, конечно, влезть в долги, но не забывай, что, придя к власти, созданный авторитет нужно поддерживать, а это чревато конечным дефолтом. Во-вторых, даже если ты можешь себе позволить не обращать внимания на такие финансовые мелочи, всегда есть шанс нарваться на очаровательную активистку партии «Динамо». Такая быстро обеспечит тебе государственный переворот, обнаружив в поле зрения более состоятельного кандидата.

Не пренебрегай популизмом

▶ **Что делают они?** Поднявшись на трибуну и окинув аудиторию добрым взглядом, политик начинает обещать хорошее. Например, зарплату Билла Гейтса, мягкую зиму и бесплатный стриптиз на рабочих местах — каждый понедельник, кроме государственных праздников. Политологи называют такие обещания некрасивым словом «популизм». Популисты прекрасно знают сокровенные желания народа и пытаются на них играть.

▶ **Что делать тебе?** Ты, в свою очередь, тоже можешь попытаться сыграть на сокровенных женских желаниях. Это проще, поскольку, по статистике, все ее желания сводятся к одному — удачная замужняя жизнь. При случае обязательно обрисуй в ярких красках ваше будущее, не забыв упомянуть взаимную любовь до гроба и совместное воспитание двоих (как минимум) детей. Для полноты картины в двух словах намекни на частые семейные вылазки за рубеж.

▶ **Подводный камень** Популистам легко прийти к власти, но сложно у нее удержаться. Рано или поздно тебя призовут к ответу за свои слова, поэтому будь осторожен с обещаниями, если твои планы распространяются дальше чем на пару-тройку месяцев. МН

СЛОВАРЬ ПОЛИТТЕХНОЛОГА

● **Говорящая голова** — самая примитивная форма избирательной кампании: кандидат скучно зачитывает перед камерой свою программу. Шансы на успех измеряются отрицательными величинами.

● **Кандидат нулёвый** — следующая ступень эволюции после «говорящей головы». Таких женщины просекают сразу. Если тебе не повезло, лучше ищи другую избирательницу.

● **Меченая поляна** — место для проведения избирательной кампании. Постарайся, чтобы оно было помечено только тобой или твоими друзьями-помощниками. В противном случае девушка может стать добычей твоих конкурентов.

● **Мониторинг** — регулярное отслеживание эффективности твоей кампании. Например, проводив девушку до квартиры, выйди на улицу и сразу же позвони: как она добралась до дома?

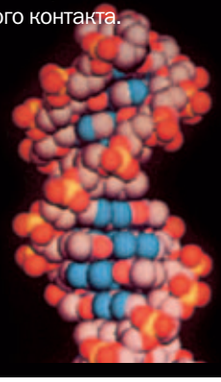
● **Рейтинг** — степень твоей популярности. Измеряется улыбками, пожатиями разных частей тела, прикосновениями в темноте и прочими приятными факторами.

● **Хвосты** — так называются родственники и приближенные кандидата, которые по-дилетантски вмешиваются в его кампанию. Старайся отсечь их еще в первом туре.

ОРГАНИЗМ

ЛЕНТА НОВОСТЕЙ

Мы живем в век больших скоростей и вынуждены все делать быстро. По большому счету это устраивает всех, хотя иногда и вызывает неудовольствие некоторых привередливых женщин. Идя на поводу у современных тенденций, британские медики разработали специальный ДНК-тест, которые позволяет диагностировать любое заболевание за полчаса. Среди грандиозных планов разработчиков — повсеместная установка автоматов экспресс-диагностики, которые за некоторую сумму смогут быстро выявить надвигающуюся болезнь и даже порекомендовать лекарство. Особые финансовые надежды при этом возлагаются на любителей случайных половых связей, потому как хламидиоз или гонорею тест способен выявить уже через 10 минут после трагического интимного контакта.



Не секрет, что наш журнал питает особую слабость к помидорам. Специально уполномоченный редактор следит за тем, чтобы упоминание этого овоща в каждом номере встречалось не меньше определенного количества раз (сколько — не скажем, посчитай сам). Неподготовленные посетители, заглянувшие в редакцию во время обеда, иногда впадают в транс, увидев, какие дозы кетчупа сопровождают трапезу сотрудников МН. Наконец, на корпоративных вечеринках весь коллектив «правильного журнала» пьет только томатный сок (несознательные личности — «Кровавую Мэри»). И все потому, что мы по долгу службы первыми узнаем новости о полезных свойствах помидоров. Например, не так давно нам по секрету шепнули, что совместными трудами новосибирских и иркутских ученых на основе помидоров созданы съедобные вакцины, которые способны защитить от СПИДа и гепатита В. Испытания на животных уже дали положительные результаты. До промышленного производства остается буквально пару лет.

Ты, наверное, скептик? Считаешь, что гипноз — шарлатанство? Ну что же, посмотрим, как ты запоешь, когда где-нибудь неподалеку неожиданно заиграет эта медицинская пластинка. Сначала ты, как водится, вздрогнешь, потом, возможно, ощутишь некоторую нехватку воздуха. В то же время во всех конечностях будет наблюдаться неосознанная тяга к синхронным ритмичным движениям. У некоторых, по нашим опросам, в глазах возникал мистический туман и мерцали чьи-то мелкогабаритные огни. Словом, пластинка эта с великолепным, завораживающим женским вокалом и изысканными лаунж-аранжировками способна вогнать в глубокий транс любого индивидуума, который имеет хотя бы отдаленное представление о музыке. Прослушай как минимум первые композиции от начала и до конца. Возможно, именно в эти минуты твоя подруга наконец-то выяснит, действительно ли ты любишь ее.

Crackpot
Shelf Hypnosis
© Tummy Touch Records, 2004

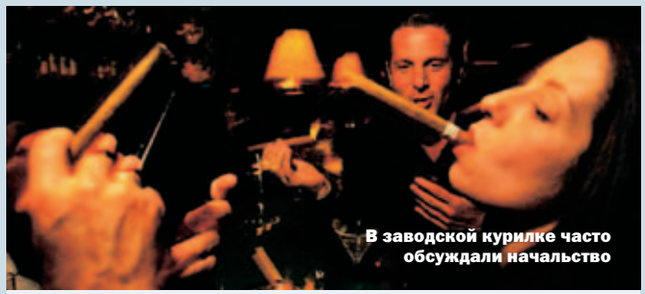
Пожалуй, самого серьезного за последние несколько лет успеха в борьбе с раком добились японские ученые из Киотского университета. Они разработали эффективную методику подавления лимфатических метастаз. Клинические испытания еще не закончены, но по крайней мере пока все говорит о том, что авторам открытия пора заказывать фраки и сочинять нобелевские речи.

Не любишь рыбий жир — спрашивай в аптеках тюлений. Как доказали отечественные ученые, он по многим параметрам полезнее своего рыбьего собрата. Кроме того, во Всероссийском институте рыбного хозяйства и океанографии из него научились делать лекарства от целого ряда болезней, включая такую неприятную штуку, как туберкулез.

В Китае изобретен плавающий робот, который **способен двигаться по кровеносным сосудам человека, очищая их от бляшек и разнося лекарственные препараты.** Проблема пока только в том, что для наших сосудов этот робот пострашнее Годзиллы — его размер почти 3 мм. Однако есть надежда, что в ближайшее время эти размеры удастся подсократить — раз в 30.

Новый сорт мака выведен в Австралии. В нем сведено к минимуму содержание кодеина и морфина, но зато с избытком присутствуют тебаин и орипавин. **Все названные вещества являются наркотическими анальгетиками,** но последние два гораздо мягче по действию. А это обещает создание сильных обезболивающих, не вызывающих привыкания.

ФОТО: EAST NEWS/SPL, FOTOBANK/STOCKFOOD



В заводской курилке часто обсуждали начальство

Гаишникам, дежурящим на оживленных магистралях, трудно позавидовать: состав воздуха там отвратительный, хорошему настроению не способствующий. Вот и срывают бедняги зло на проезжающих мимо автолюбителях. Однако, проводя ночь в прокуренном баре, ты вдыхаешь примерно в 15 раз больше канцерогенов, не имея при этом права в качестве моральной компенсации драконить подвернувшихся под руку официантов. Не веришь? Оцени сам статистику содержания в одном кубическом метре воздуха микрочастиц смол:

Норма	**5 мкг**
Оживленная автострада	**15,5 мкг**
Тоннель с плотным движением	**199 мкг**
Прокуренное помещение	**До 231 мкг**

Подойди к зеркалу и внимательно посмотри на свои щеки. Замечены ли они хоть в чем-то полезном или все их функции сводятся к тому, чтобы провоцировать обвинения в небритости и опухать при зубной боли? После тщательного анализа ты придешь к выводу о полной бесполезности щек и даже о некотором их вреде. С тобой, пожалуй, согласятся все. За исключением группы японских ученых, которые догадались использовать ткань щеки для восстановления поврежденной роговицы глаза. Правда, для это требуется расщепить эту ткань на лоскутки толщиной в несколько клеток. Так что, получается, в первозданном виде щеки все-таки бесполезны. Ну разве что их можно еще элегантно надувать.

ON
OFF
Д
Б
БА
РК
О
М
Д
ИБС
Б
С
РП
Г
+
—
cl
*
/
.
=
РЯ
ЯБ

РИСКУЕМ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

Что в тебе заложено?

К гадалке не ходи. Она наверняка умеет предсказывать будущее, однако последнее время у врачей это получается гораздо лучше. Необходимость в кофейной гуще и кишках бекаса отпала тогда, когда ученым удалось расшифровать геном человека. Единственный минус в том, что пока их предсказания касаются в основном болезней, причем очень серьезных.

Текст: **Олег Шкаровский**

В отличие от бумаги, которая терпит все, человеческий организм оказался гораздо привередливее. Во всяком случае в вопросах грамотности. Внутри каждой его клетки хранится сценарий, написанный с соблюдением всех правил орфографии и пунктуации. Постоянно сверяясь с этим жизненным планом из 23 пар хромосом и 100 000 генов, тело живет, корректирует обмен веществ и всячески заботится о своем здоровье и красоте. Именно поэтому любая ошибка или неточность в записях крайне нежелательна. Одна-единственная неверно поставленная запятая или замена одной буквы на другую в состоянии сильно изменить сюжет твоей жизни. Последняя вполне может превратиться из приключенческого романа в трагедию, да и страниц в ней поубавится.

Золотая середина

Изучая гены человека, ученые выяснили две важные вещи. Во-первых, есть болезни, которые совершенно не зависят от генов. Во-вторых, таких недугов совсем не много. Перелом ребра, удар молотком по пальцу, фонарь под глазом

НА ЧЕТЫРЕ БУКВЫ

Их вполне достаточно, для того чтобы составить полное жизнеописание организма. Буквами А, Т, Г и Ц ученые обозначают четыре нуклеотида — химических соединения, являющихся единицами генетического кода, кирпичиками ДНК. Их них и состоят гены, в которых зашифровано строение всех белков организма, а также сведения о том, в каких количествах и в какой момент каждый из них должен производиться. Достаточно заменить в гене один нуклеотид на другой — и получившийся белок будет работать хуже. Это называется мутацией. Если исчезнет часть гена или откуда ни возьмись появится ранее не существовавшая, белок и вовсе может испортиться. Такие изменения и являются основой большинства известных болезней.

или ожог кипятком — вот, собственно, и все. И то если не учитывать заложенную в генах неуклюжесть и тягу к авантюрам. С другой стороны, существует уйма недугов, которые возникают исключительно от неправильного ДНК. Ты можешь ходить очень аккуратно, забыть про алкоголь и электронагревательные приборы, однако наличие дополнительной Х-хромосомы неизбежно вызовет синдром Клайнфельтера с женским типом телосложения и бесплодием.
Между этими двумя крайностями уместилось огромное количество заболеваний, которые нельзя отнести ни к наследственным, ни к возникающим от жизненных трудностей. Например, в банальной простуде виноваты и тот, кто не вовремя чихнул возле тебя, и твоя иммунная система, которая плохо борется с микроорганизмами (вполне возможно, по вине наследственности). Такие недуги назвали мультифакториальными (зависящими от многих факторов), или болезнями с наследственной предрасположенностью. Ты действительно получаешь ее по наследству. Главное правило — чем ближе родство, тем больше шансов, что нездоровый ген передался и тебе. Опаснее всего, если болезнью с наследственной предрасположенностью страдали оба твои родителя. Чем сильнее был выражен недуг, тем выше риск. Также опасность возрастает пропорционально количеству больных в твоей родословной.

Ишемическая болезнь сердца

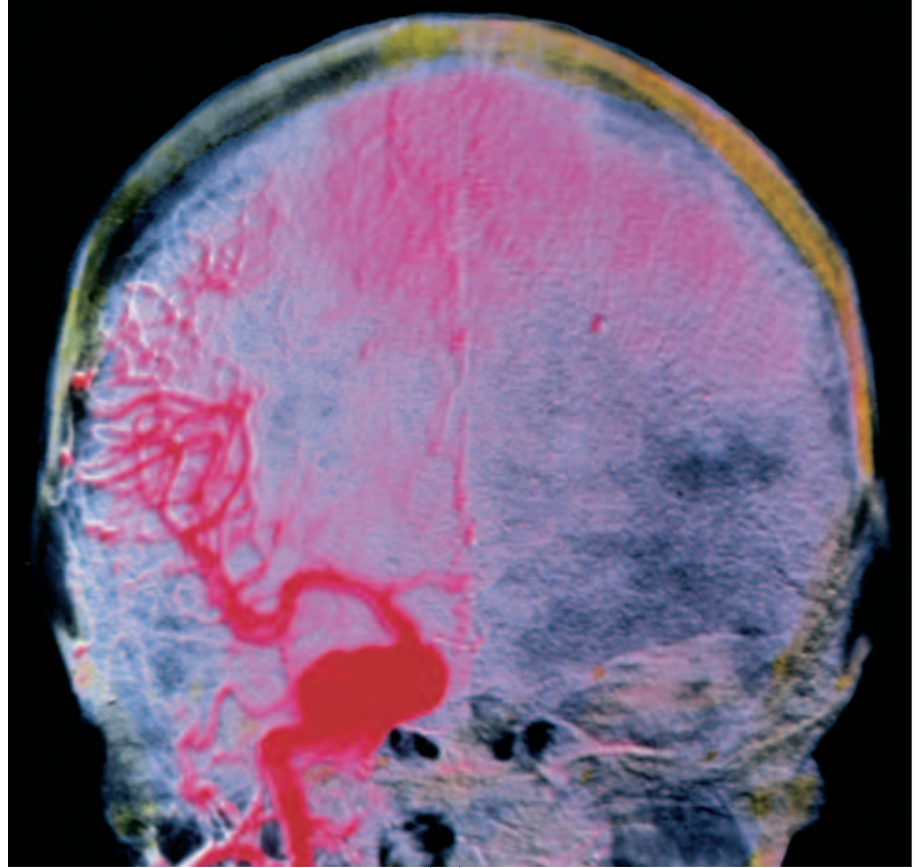
В большинстве сердечных проблем повинен высокий уровень холестерина, который частенько поощряют твои гены. Один из редких и тяжелых наследственных недугов — семейная гиперхолестеринемия — возникает из-за мутации в одном-единственном гене. Качественно лечить эту болезнь пока не умеют. Однако чаще высокий уровень холестерина обусловлен действием нескольких измененных генов, каждый из которых вносит свою лепту в порчу сосудов.

● **Как обмануть наследственность** Чтобы такие гены смогли проявить себя во всей красе, необходимо дать им повод. Обязательно нужно побольше курить, пить кофе, есть много жирного, а в качестве аэробных нагрузок изредка качать ногой. Если четко соблюдать эти условия, холестерин быстро оккупирует артерии, а их постоянный спазм из-за никотина и кофеина обеспечит стенокардию или инфаркт. Чтобы этого не произошло, увеличь количество рыбных дней до двух в неделю. Слыхал про полезные жирные кислоты омега-3? Они в избытке присутствуют в блюдах из лосося и тунца. Можешь употреблять рыбу в виде пилюль. Не забывай и про кальций. Он препятствует усвоению жира, если соблюдать суточную норму — около 1000 мг. Для наилучшего усвоения минерала ешь витамин D.

ГИПЕРТОНИЯ

Все, что способствует выбросу адреналина, неизбежно повышает давление: крепкий кофе, крепкие сигареты, крепкий алкоголь и психически нездоровый начальник. Добавь к этому неправильные гены, которые ощутимо снижают запас прочности механизмов, обеспечивающих сужение и расширение сосудов.

● **Как обмануть наследственность** Главный фактор риска — излишний вес. Проверь, насколько ты далек от идеала. Для этого подели свой вес в килограммах на рост в метрах, заранее возведенный в квадрат. Если получилось больше 25, тебе пора худеть. Сердцу тяжело обслуживать такую массу. Заодно, раз уж ты полез за калькулятором, подсчитай количество соли, которое ты потребляешь. Ее суточная норма не должна превышать 10 г. Избыток соли задерживает в организме воду, что тоже повышает давление.



Рак простаты

Это не слишком желанное наследство можно получить не только от папы. Генов, ответственных за развитие рака простаты (они же гены, участвующие в синтезе тестостерона), найдено довольно много, и перейти в твое безвозмездное пользование они могут и по женской линии. Хотя, для того чтобы понять, находишься ли ты в группе риска, тебе необходимо сосредоточить внимание на мужской половине генеалогического древа. Если на его ветвях обнаружится некоторое количество

ФОТО: EAST NEWS/SPL

пострадавших, то вместо среднестатистического возраста в 50 лет тебе придется озаботиться профилактикой пораньше.

● **Как обмануть наследственность** Для начала нормализуй свою сексуальную жизнь. Неминуемо возникающие пробелы длительностью больше недели восполняй собственноручно. Делай это механически, без расчета на удовольствие. Просто длительный застой семенной жидкости не способствует хорошему самочувствию железы. Ешь помидоры. В них ликопен — главный защитник простаты. Не забывай об антиоксидантах, сражающихся со свободными радикалами. Один из них — витамин Е. Не менее важна и ранняя диагностика. Для этого можно сдать кровь и определить уровень PSA (простата-специфичного антигена) — белка, который появляется на ранних стадиях болезни.

Болезнь Альцгеймера

После 30 лет твой мозг начинает постепенно уменьшаться в размерах. Представляешь, во что он может превратиться еще лет через 20? К примеру, в ткани мозга может появиться неправильный белок-амилоид. Накапливаясь, он вызывает слабоумие альцгеймеровского типа с вытекающими из него нарушением памяти, потерей ориентировки и в итоге полным маразмом. Если в семье были случаи этого недуга, шансы обзавестись всем вышеперечисленным возрастают примерно в 10 раз. Так что постарайся не забыть об этом до 50 лет.

● **Как обмануть наследственность** Налегай на витамины. Ученые заметили, что среди их обилия наиболее полезными для укрепления здравомыслия являются B_{12}, B_6, Е и С. Последние два необходимо употреблять совместно. Так они наиболее эффективны. Среди биодобавок, которые могут тебя спасти, впереди всех — вещество под названием ацетил-L-карнитин.

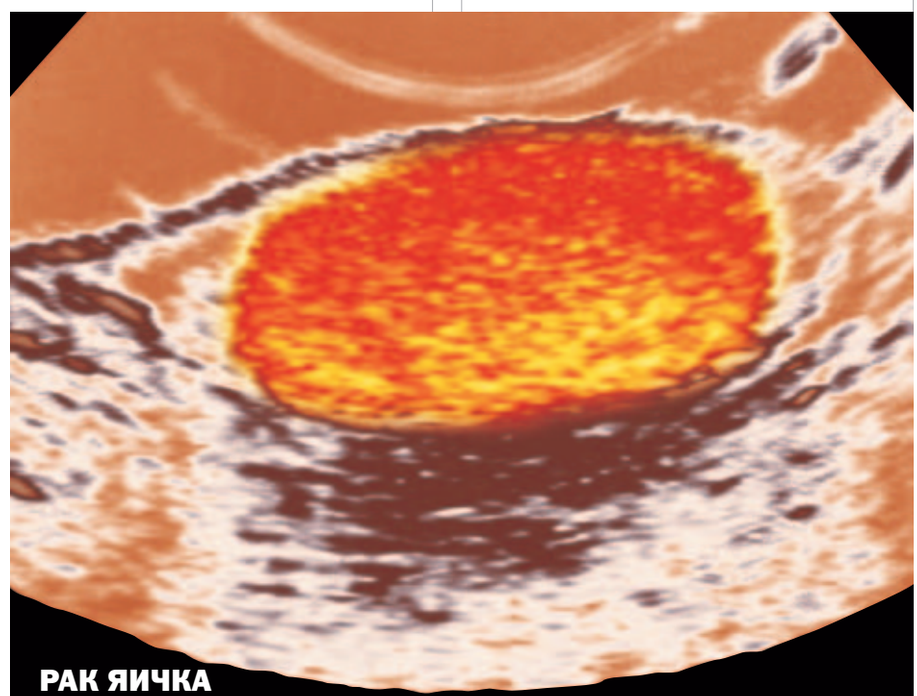
Диабет

В качестве топлива тело использует глюкозу. Для того чтобы она сгорела и обеспечила прилив сил, организму нужен инсулин. Если его нет или он не работает, уровень глюкозы в крови стремительно повышается. Обычно это происходит по двум причинам. Либо поражается поджелудочная железа, которая вырабатывает инсулин (диабет первого типа), либо с поверхности клеток пропадают специальные белки-рецепторы, которые должны захватывать гормон (диабет второго типа). Обе разновидности можно заполучить по наследству, однако вероятность заболеть диабетом второго типа гораздо выше, особенно при неправильном питании.

● **Как обмануть наследственность** Сделать это просто необходимо, потому что сахарный диабет увеличивает риск ишемической болезни сердца в 24 раза, артериальной гипертонии — в три раза, а патологии почек — в 17 раз. Помочь может снижение веса. Если приход энергии преобладает над ее расходом, поджелудочной железе приходится перенапрягаться. Значит, нужно меньше есть (особенно мучного и сладкого) и больше двигаться. Спортивные нагрузки, при которых организму требуется больше энергии, сами по себе повышают чувствительность организма к инсулину.

Язвенная болезнь

В том, как наследственность влияет на развитие язвы желудка, до конца еще не разобрались. Считается, что причина — в повышенной кислотности желудочного сока, которую человек может унаследовать. Помимо того, что кислота не слишком бережно относится к желудку, она превращает пищеварительный тракт в здравницу для бактерии под названием Helicobacter pylori. Последняя в большинстве случаев и вызывает язву желудка или двенадцатиперстной кишки.



РАК ЯИЧКА

То, что их целых две штуки, не должно тебя обнадеживать. Это значит только, что следить за ними надо в оба, особенно если кто-то из мужского состава родственников уже перенес это заболевание. Известно, что рак яичка поражает мужчин в основном в возрасте от 20 до 30 лет. Так что самое время брать здоровье в свои руки.

● **Как обмануть наследственность** Сосредоточься на диагностике. Ты должен заниматься этим самостоятельно, не реже одного раза в месяц, желательно в душе (ударение — на первый слог). Ищи ранее отсутствовавшие безболезненные неровности на поверхности яичек или просто увеличение их в размере. Если не нашел — радуйся. Нашел — не паникуй. Отправляйся к специалисту и выясни, что именно ты обнаружил: велика вероятность, что это что-нибудь менее опасное. Тут могут помочь биопсия и анализ крови на так называемые маркеры рака яичка. В отличие от случая с простатой здесь придется запомнить целых три аббревиатуры: ХГЧ (b-хорионический гонадотропин человека), АФП (альфа-фетопротеин) и ЛДГ (лактатдегидрогеназа).

● **Как обмануть наследственность** Язвенная болезнь считается достижением научно-технического прогресса и его спутника — стресса. Вместе с нервотрепкой работу желудка ухудшают: острая пища, курение, регулярное употребление алкоголя и злоупотребление некоторыми лекарственными препаратами, например аспирином. Как только разберешься со всем этим, сделай анализ на Helicobacter pylori. Это главный виновник недуга, без которого обходятся только 30% язвенников. Если бактерию обнаружат, придется попить лекарств, однако только так ты сведешь риск к минимуму.

Рак кишечника

Как ни странно, роковые опечатки вкрадываются в гены, ответственные за метаболизм на редкость полезного соединения — фолиевой кислоты. Эти нарушения и ведут к появлению опухоли внутри толстого кишечника. Как бы там ни было, если у кого-нибудь из твоих родственников находили что-нибудь подобное, тебе стоит с определенного возраста начать посещать проктолога.

● **Как обмануть наследственность** Помни, что алкоголь увеличивает и без того высокий риск почти в три раза. Вообще, тщательно проанализируй все, что попадает в твой кишечник: на твое меню он реагирует особенно остро. Ешь больше клетчатки, то есть фруктов и овощей. Как и в случае с простатой, особенно актуальны помидоры. Исследователи пришли к выводу, что посильную помощь в предупреждении опухолей оказывает молоко. Пей не менее 250 мл напитка пониженной жирности в день. Это количество обеспечит тебя достаточной дозой содержащегося в нем кальция. Поскольку основной эффект определяется именно этим минералом, можешь принимать его в виде пищевых добавок. В крайнем случае грызи мел. **МН**

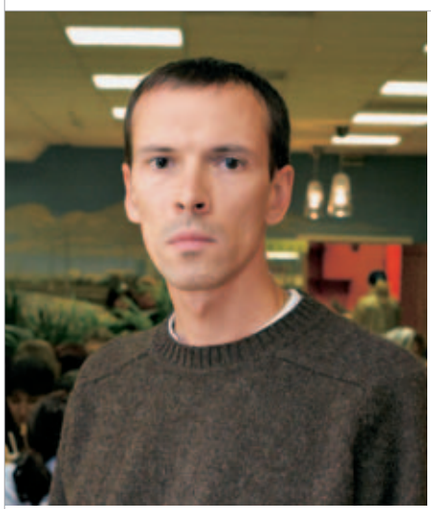
СЧЕТ БЕЗ ПОЛЬЗЫ

Для того чтобы выяснить, какие сюрпризы готовят тебе твои гены, совсем не обязательно напрягать ученых и расшифровывать весь свой геном целиком. Изучи свою родословную. Выясни, чем болели твои родственники, и самостоятельно оцени степень риска.

	СРЕДНИЙ РИСК	БОЛЕН БРАТ ИЛИ СЕСТРА	БОЛЕН ОТЕЦ ИЛИ МАТЬ	БОЛЬНЫ ДВОЕ И БОЛЕЕ БЛИЗКИХ РОДСТВЕННИКОВ	КОГДА НАЧИНАТЬ БЕСПОКОИТЬСЯ
Рак простаты	6%	26% (брат)	13% (отец)	30%	● **Нет больных родственников:** начиная с 50 лет (сделай тест на PSA) ● **Один родственник:** с 45 лет ● **Два или более:** с 40 лет
Рак кишечника	4%	9%	9%	16%	● **Нет больных родственников:** проходи колоноскопию раз в 10 лет начиная с 50 лет ● **Один родственник:** с 40 лет ● **Два или более:** колоноскопия раз в три-пять лет с 40 лет
Рак яичка	0,35%	2,2% (брат) 14% (близнец)	1,75% (отец)	Неизвестно	Независимо от возраста и наследственности проводи самостоятельное исследование раз в месяц
Болезни сердца	36%	48%	50%	более 50%	● **Нет больных родственников:** измеряй уровень плохого и хорошего холестерина начиная с 20 лет ● **Один и более:** делай это каждый год
Диабет второго типа	14,8%	24,2%	22%	41%	● **Нет больных родственников:** никаких тестов не нужно, если индекс массы тела не превышает 27% ● **Один родственник:** проверяй уровень глюкозы каждые три года с 45 лет ● **Два или более:** проверься прямо сейчас
Болезнь Альцгеймера	6,3%	76% (близнец) 37%	37%	54%	● **Нет больных родственников:** тесты не нужны ● **Один или более:** не забудь проверить состояние памяти ближе к 50

ВЗГЛЯД ПОД ДЫХ

Панкреатит — воспаление поджелудочной железы — болезнь загадочная. В 15% случаев причины ее возникновения вообще остаются неизвестны. Но кое-какие закономерности специалистам выявить все же удалось. Хочешь поработать диагностом? Попробуй определить, кому из троих добровольцев эта пакость совсем не грозит. И — бери пример, тем более праздник на носу.



ДЕНИС, 33 ГОДА

МОЕ ЗДОРОВЬЕ

Я могу назвать себя здоровым человеком. У меня нет никаких проблем с желудком или печенью, антибиотики пил только в детстве. Правда, в последнее время начал реагировать на погоду — скачет давление.

МОЙ РАЦИОН

Нравится острая пища, но употребляю ее в меру. Жирную еду не люблю. Предпочитаю рыбу, овощи, творог — откуда получаю необходимый кальций. Редко пью то, что горит.

МОИ НЕРВЫ

У меня довольно много стрессов, связанных с работой. Естественно, я стараюсь на них не реагировать и сохранять спокойствие. Но если меня все же пробьет, первой реакцией будет обида.

МАКСИМ, 22 ГОДА

МОЕ ЗДОРОВЬЕ

В 17 лет у меня была язва желудка на нервной почве. На память остался язвенный колит. Иногда бывает повышенное давление — реагирую на погоду. Я принимал антибиотики и другие противовоспалительные средства. Сейчас пью препарат, выводящий кальций.

МОЙ РАЦИОН

Из-за состояния здоровья я достаточно строго соблюдаю диету. Из алкоголя допустимые напитки — качественная водка или виски.

МОИ НЕРВЫ

Я научился справляться со стрессами, хотя их не избежать — я старший менеджер и работаю с людьми. Спонтанной негативной эмоцией на агрессию, скорее всего, будет страх.

ДЕНИС, 23 ГОДА

МОЕ ЗДОРОВЬЕ

Ни с желудком, ни с давлением, ни с нервами проблем у меня нет. Соответственно, лекарств не употребляю — только гомеопатию, которую дает мне мама в профилактических целях.

МОЙ РАЦИОН

Я не любитель острой и жирной пищи. Не придерживаюсь специальной строгой диеты, но и на излишества не тянет. Из алкоголя — в основном пиво. Препаратов, содержащих кальций, не принимаю.

МОИ НЕРВЫ

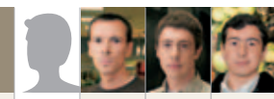
В моей жизни не слишком много стрессов, и я вполне стрессоустойчив. Но если все-таки попаду в такую ситуацию, скорее всего, буду испытывать страх ошибиться.

Переверни страницу и узнаешь, кто легко пройдет испытание праздником

ФОТО: САТТАР

ПОБЕДИТЕЛЬ — ДЕНИС

КОММЕНТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ:
Дмитрий Аксельрод
/врач-гастроэнтеролог/



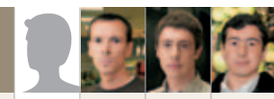
Критерии	Ответы		Денис	Макс.	Денис	Комментарии врача-гастроэнтеролога
ГРАДУС						
Алкоголь	Крепкие напитки, не всегда обращаю внимание на качество	2				Чрезмерное употребление алкоголя, особенно низкокачественного, — главная причина острого панкреатита. Это значит, что у тебя сильно болит слева, ты не можешь лежать на спине и вынужден доползти до больницы, чтобы тебе сделали промывание. Хронический панкреатит менее болезнен, но не менее (даже более) опасен
	Только качественный алкоголь	0,5		0,5		
	Редко пью то, что горит	0	0		0	
	Практически не пью	0				
ТРАКТ						
Случались ли у тебя заболевания ЖКТ	Шалит желчный пузырь	2				На втором месте — воспаление желчного пузыря или желчекаменная болезнь. Вместе с алкоголем они — причина панкреатита в 98% случаев. Но и другие неполадки с желудочно-кишечным трактом, не говоря уж о вирусном гепатите, не способствуют процветанию поджелудочной железы. Максим, как обладатель язвенного колита, зарабатывает одно очко
	Гастрит	1		1		
	Особых проблем нет	0	0		0	
	Был гепатит В, С	1,5				
ПРОВОКАЦИЯ						
Стрессов в твоей жизни…	Много, и я на них сильно реагирую	2				От нервов происходят если не все болезни, то уж точно гастриты, язвы и иже с ними. Чем сильнее ты нервничаешь, тем выше шанс спровоцировать воспалительный процесс в пищеварительном тракте. «Младший» Денис, как самый спокойный, оказывается впереди своих соперников
	Когда как	0,5	0,5	0,5		
	Мало	0			0	
ЭМОЦИИ						
Как ты реагируешь на стресс	Испытываю обиду	1	1			Психоневрологи, изучая природу взаимодействия негативных эмоций и различных внутренних органов, пришли к выводу, что обиды сильнее всего разъедают желудок и поджелудочную железу, а гнев провоцирует сбой в работе желчного пузыря. «Старший» Денис, как самый обидчивый, зарабатывает на пол-очка больше
	Только гнев!	1				
	Впадаю в депрессию	0,5				
	Возникает страх	0,5		0,5	0,5	
ПИЩА						
Твои предпочтения в еде	Стараюсь питаться правильно	0		0		Отрадно отметить, что среди тестируемых нет гастрономических маньяков. Максим, вынужденный соблюдать строгую диету, в данном случае оказывается впереди обоих Денисов
	Люблю жирную и/или острую пищу	1				
	Ем не очень правильно, но без особых отклонений	0,5	0,5		0,5	
АПТЕКА						
Употребляешь ли ты лекарственные препараты	Часто — антибиотики, сульфаниламиды, парацетамол	1		1		Перечисленные в первом варианте ответа препараты в некоторых случаях провоцируют воспаление поджелудочной железы
	Редко	0,5				
	Пользуюсь другими средствами	0	0		0	
ЭЛЕМЕНТ						
Ты и кальций	Принимаю препараты с кальцием	1				Недавние исследования английских ученых показали, что избыток кальция может спровоцировать поджелудочную железу на выработку лишнего желудочного сока. Как следствие — орган «самопереваривается». Кальций, поступающий в пище, не ведет к пагубным последствиям. А выводящие его препараты могут повернуть вспять уже начавшийся воспалительный процесс
	Он поступает из пищи	0	0		0	
	Он у меня не задерживается: пью препараты, выводящие кальций	–1		–1		
ТРАВМА						
Повреждения в области солнечного сплетения	Были довольно серьезные	1				В очень редких случаях механические травмы могут привести к воспалению внутренних органов. Ни у одного из опрошенных таких травм не случалось
	Не было	0	0	0	0	
ОРГАНИЗМ						
Как у тебя с сосудами	Все в норме	0			0	Проблемы с сосудами могут стать косвенной причиной панкреатита. Конечно, только серьезные проблемы. Но «младший» Денис, обходясь даже без несерьезных проблем, снова оказывается впереди и становится победителем
	Иногда реагирую на погоду	0,5	0,5	0,5		
	Есть проблемы	1				
ИТОГО			2,5	3	1	

ТВОИ РЕЗУЛЬТАТЫ:
2 и меньше: твой организм работает как кремлевские куранты. Поздравляем!
3-6 баллов: ты не в группе риска, но уделять больше внимания собственному здоровью не повредит. Постарайся меньше нервничать и следи за тем, что ешь и пьешь.
7-10 баллов: даже самый крепкий организм может не выдержать, если подвергать его чрезмерным нагрузкам. Поджелудочная железа — жизненно важный орган, и он стоит того, чтобы о нем заботиться.
11 и больше: ситуация критическая. Чтобы не довести до беды, принимай выводящие кальций препараты, резко ограничь алкоголь, жирное и антибиотики. Поверь, в жизни и без них найдется что попробовать. МН

ФОТО: CATTAP

ПОБЕДИТЕЛЬ — ДЕНИС

КОММЕНТИРУЕТ СПЕЦИАЛИСТ:
Дмитрий Аксельрод
/врач-гастроэнтеролог/



Критерии	Ответы		Денис	Макс.	Денис	Комментарии врача-гастроэнтеролога
ГРАДУС						
Алкоголь	Крепкие напитки, не всегда обращаю внимание на качество	2				Чрезмерное употребление алкоголя, особенно низкокачественного, — главная причина острого панкреатита. Это значит, что у тебя сильно болит слева, ты не можешь лежать на спине и вынужден доползти до больницы, чтобы тебе сделали промывание. Хронический панкреатит менее болезнен, но не менее (даже более) опасен
	Только качественный алкоголь	0,5		0,5		
	Редко пью то, что горит	0	0		0	
	Практически не пью	0				
ТРАКТ						
Случались ли у тебя заболевания ЖКТ	Шалит желчный пузырь	2				На втором месте — воспаление желчного пузыря или желчекаменная болезнь. Вместе с алкоголем они — причина панкреатита в 98% случаев. Но и другие неполадки с желудочно-кишечным трактом, не говоря уж о вирусном гепатите, не способствуют процветанию поджелудочной железы. Максим, как обладатель язвенного колита, зарабатывает одно очко
	Гастрит	1		1		
	Особых проблем нет	0	0		0	
	Был гепатит В, С	1,5				
ПРОВОКАЦИЯ						
Стрессов в твоей жизни…	Много, и я на них сильно реагирую	2				От нервов происходят если не все болезни, то уж точно гастриты, язвы и иже с ними. Чем сильнее ты нервничаешь, тем выше шанс спровоцировать воспалительный процесс в пищеварительном тракте. «Младший» Денис, как самый спокойный, оказывается впереди своих соперников
	Когда как	0,5	0,5	0,5		
	Мало	0			0	
ЭМОЦИИ						
Как ты реагируешь на стресс	Испытываю обиду	1	1			Психоневрологи, изучая природу взаимодействия негативных эмоций и различных внутренних органов, пришли к выводу, что обиды сильнее всего разъедают желудок и поджелудочную железу, а гнев провоцирует сбой в работе желчного пузыря. «Старший» Денис, как самый обидчивый, зарабатывает на пол-очка больше
	Только гнев!	1				
	Впадаю в депрессию	0,5				
	Возникает страх	0,5		0,5	0,5	
ПИЩА						
Твои предпочтения в еде	Стараюсь питаться правильно	0		0		Отрадно отметить, что среди тестируемых нет гастрономических маньяков. Максим, вынужденный соблюдать строгую диету, в данном случае оказывается впереди обоих Денисов
	Люблю жирную и/или острую пищу	1				
	Ем не очень правильно, но без особых отклонений	0,5	0,5		0,5	
АПТЕКА						
Употребляешь ли ты лекарственные препараты	Часто — антибиотики, сульфаниламиды, парацетамол	1		1		Перечисленные в первом варианте ответа препараты в некоторых случаях провоцируют воспаление поджелудочной железы
	Редко	0,5				
	Пользуюсь другими средствами	0	0		0	
ЭЛЕМЕНТ						
Ты и кальций	Принимаю препараты с кальцием	1				Недавние исследования английских ученых показали, что избыток кальция может спровоцировать поджелудочную железу на выработку лишнего желудочного сока. Как следствие — орган «самопереваривается». Кальций, поступающий в пище, не ведет к пагубным последствиям. А выводящие его препараты могут повернуть вспять уже начавшийся воспалительный процесс
	Он поступает из пищи	0	0		0	
	Он у меня не задерживается: пью препараты, выводящие кальций	–1		–1		
ТРАВМА						
Повреждения в области солнечного сплетения	Были довольно серьезные	1				В очень редких случаях механические травмы могут привести к воспалению внутренних органов. Ни у одного из опрошенных таких травм не случалось
	Не было	0	0	0	0	
ОРГАНИЗМ						
Как у тебя с сосудами	Все в норме	0			0	Проблемы с сосудами могут стать косвенной причиной панкреатита. Конечно, только серьезные проблемы. Но «младший» Денис, обходясь даже без несерьезных проблем, снова оказывается впереди и становится победителем
	Иногда реагирую на погоду	0,5	0,5	0,5		
	Есть проблемы	1				
ИТОГО			2,5	3	1	

ТВОИ РЕЗУЛЬТАТЫ:
2 и меньше: твой организм работает как кремлевские куранты. Поздравляем!
3-6 баллов: ты не в группе риска, но уделять больше внимания собственному здоровью не повредит. Постарайся меньше нервничать и следи за тем, что ешь и пьешь.
7-10 баллов: даже самый крепкий организм может не выдержать, если подвергать его чрезмерным нагрузкам. Поджелудочная железа — жизненно важный орган, и он стоит того, чтобы о нем заботиться.
11 и больше: ситуация критическая. Чтобы не довести до беды, принимай выводящие кальций препараты, резко ограничь алкоголь, жирное и антибиотики. Поверь, в жизни и без них найдется что попробовать. МН

ФОТО: CATTAP

ЛЮБОВЬ К БЛИЖНЕЙ

Прекрасно, если ты встретил девушку своей мечты. Гораздо хуже, если ты не знаешь, что теперь с ней делать. Мы тут не поленились и специально тебе в помощь разработали капитальный план действий. Проверь себя и следуй нашим советам. Очень скоро вы оба будете очень счастливы вместе.

ЭТАП №1 Сближение

Итак, ты находишься в своем любимом клубе. Музыка, дым, алкогольные пары. Как вдруг открывается дверь и внезапно входит Она. Прекрасная, трепетная, одинокая. Теперь перед тобой стоит ряд барьеров. Вопрос лишь в том, когда ты их возьмешь и чего этим добьешься.

БАРЬЕР	НЕМЕДЛЕННО	ЧЕРЕЗ 15 МИНУТ	ЧЕРЕЗ ЧАС	В КОНЦЕ ВЕЧЕРИНКИ
Первый взгляд	♥♥ Ты ее увидел — и довольно. Если начнешь глазеть, твое дело проиграно.	♥♥♥ Идеальный момент для правильного взгляда. Улыбнись ей, но не назойливо, а чуть загадочно. Включай обаяние.	♥ Если будешь прохлаждаться, тебя опередят. Не исключено, что к ней уже привязался другой. Спроси ее глазами, нужна ли ей помощь. Если она удерживает на тебе взгляд больше двух секунд — действуй. Встань и поговори с нахалом по-мужски.	♥♥ Ты дотянул до последнего. Теперь главное — осторожность. Если ты пойдешь на абордаж, девушка решит, что ты из породы мужчин, которые не уходят без добычи. Заяви о своих честных намерениях. Спроси ее: «Не хочешь где-нибудь позавтракать?»
Первые слова	♥♥ Чтобы начать разговор в правильной тональности, нужен определенный дар. Если у тебя его нет, не бросайся на амбразуру. Лучше возьми тайм-аут и приведи мысли в порядок.	♥♥♥ Пока у тебя есть преимущество. Девушка еще не успела встать в позу: «Я не такая, я жду трамвая». Чтобы начать разговор, лучше всего выбрать какую-нибудь актуальную тему, близкую вам обоим. Например, помещение или люди вокруг.	♥♥ В этом случае ты должен быть лучше, чем пятеро твоих предшественников. Совет: посмотри на нее и заметь что-нибудь особенное. Если она в белом, поговори о белом, если в волосах цветок, значит, она любит цветы или днем гуляла в Ботаническом саду. Вот тема.	♥ Желание поболтать у нее давно пропало. Остается бить на жалость. Изобрази, что сидишь здесь только потому, что тебе, красавцу, некуда пойти. Громко повыясняй несуществующие отношения по мобильному. Теперь грустно подходи и начинай знакомиться.
Первое угощение	♥♥ Если ты скромен, то далеко не уедешь. Просто втисни ей в руку бокал шампанского со словами: «Ну вот вроде вечер и начался!»	♥♥ Многие девушки не хотят, чтобы их угощали. Поэтому перед заказом поинтересуйся ее взглядами на женскую независимость. Тоже неплохое начало.	♥♥♥ Поставь перед ней бокал с минералкой со словами: «Кажется, я единственный, кто сегодня не хочет тебя напоить!» Действует безотказно.	♥ Какие уж тут напитки! Твой поезд почти ушел. Последний шанс вспрыгнуть на подножку: «Давай я заплачу за такси — и в ресторан!»
Первый комплимент	♥♥♥ Пока от тебя не ждут особой работы мысли. Смело льсти, грубо, но неожиданной. Обнаружь в ней, скажем, сходство с Дженнифер Лопес. Пусть удивляется.	♥♥♥ Пора отметить какую-нибудь оригинальную деталь ее внешности. Лучше начинать не с глаз, а с блузки. Годятся также: очки, обувь, руки. Под запретом: грудь.	♥♥♥ Ты уже имел возможность рассмотреть ее. Теперь прояви изобретательность. Скажи, что тебе нравится, как она откидывает волосы и смеется.	♥♥♥ Уже нельзя хвалить мелочи, пришла пора обобщений. Отметь ее доброе сердце, изумительное чувство юмора, исключительный интеллект или большую душу.
Обмен телефонами	♥ Слишком рано!	♥ Ты выяснил, что у вас есть общие знакомые? Тогда дай телефон под предлогом того, что собираешь вечеринку: «Заглянешь ко мне тоже?» Если нет знакомых — терпи.	♥♥♥ Можно. Прямо, но ненавязчиво. Образец: «Вот тебе мой номер, если хочешь, позвони. Если нет, всегда успеешь выкинуть».	♥ Если сейчас начнешь предлагать ей свой телефон, это будет грубовато. Теперь уже смело проси номер у нее — покажи, что ты рисковый парень.
«Когда мы опять увидимся?»	♥♥ «Мы отсюда едем в «Пропаганду». Поехали с нами?»	♥♥ «Мы отсюда едем в «Пропаганду». Поехали с нами?»	♥♥ «Слушай, ужасно жалко, мне уже пора. У друга день рождения. Может, завтра сходим в кино?»	♥♥♥ Вы говорили о музыке? Есть туча концертов. О скейтбордах? «Где ты обычно катаешься?»
Первый поцелуй	♥♥♥ Если с первого взгляда понятно, что ты галантный мужчина, можешь в качестве приветствия поцеловать ей руку. И ничто другое.	♥♥♥ Не сходи с ума!	♥♥♥ Если с первого взгляда понятно, что ты слегка влюблен, шепни ей что-нибудь на ухо и при этом едва заметно прикоснись губами к шее.	♥♥♥ На правах влюбленного по уши бескомпромиссно исцелуй ее губы. Поцелуй должен означать скорее: «Большое спасибо», чем «Хочу еще!»

♥♥♥ **Она твоя.** Ты — молодец, и очень скоро будешь на седьмом небе.

♥♥ **Неплохо, но никаких гарантий дать не можем.** Будь поувереннее.

♥ **Шансов маловато.** Сходи на курсы повышения квалификации, игры на флейте и в школу икебаны.

♥ **Пока тебе рано говорить о любви.** Посиди дома, просмотри несколько сериалов.

ЭТАП №2 Консолидация

Итак, прекрасная незнакомка оказалась уже твоей новой знакомой и, более того, даже дала тебе телефон. Теперь, если ты правильно будешь вести себя, у вас — большое будущее.

БАРЬЕР	НА СЛЕДУЮЩИЙ ДЕНЬ	ЧЕРЕЗ ТРИ ДНЯ	ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ	ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ
Звонок	♥♥♥ Супер! Ты берешь быка за рога, и это правильно. Пока она на работе, оставь ей сообщение на автоответчике. SMS тоже сгодится. Например, «Кажется, я уже соскучился». Или: «Ты играешь в бильбоке?»	♥♥♥ Достойно. Ты проявляешь интерес, но выдерживаешь паузу.	♥♥ Ты сбавляешь обороты. Быстро за телефон! Не забывай, что речь идет о твоем счастье.	♥ Поздно. Тебя забыли: «Как? Нет, не помню. Вы ошиблись номером».
Первый подарок	♥♥ Если вы увидитесь, подари ей розу. Ты не поверишь, но девушкам это по-прежнему кажется романтичным.	♥♥ Пока просто подари ей все свое внимание. В конце концов, это тоже немало.	♥♥ Никаких дорогих подарков, иначе ей придет в голову, что ее покупают. Подари ей что-нибудь небольшое, но подходящее для развития отношений.	♥♥♥ Лучше не приучать девушку с самого начала к регулярным презентам. И потом: теперь ее очередь!
Совместный выход	♥ Если тебе не терпится, нужен достойный предлог. Например: «У меня два билета на сегодня во МХАТ» (в МДМ, на Кремлевскую елку во Дворец съездов).	♥♥♥ Визит в хорошую пиццерию. Мило, уютно, томно, проверено.	♥♥♥ Кино. Последний ряд. Далее по списку.	♥♥♥ Пришла пора сюрпризов. Предложи ей просто остаться вместе дома…
Первый секс	♥ Если ты пустишься во все тяжкие сразу, не факт, что с тобой захотят увидеться снова. Терпение!	♥ Если она — «за», чего ты ждешь?	♥♥♥ Девушки любят потянуть с этим делом. По статистике, они маринуют молодых людей в среднем в течение 12 дней. Осталось немного!	♥ Может, ей нужен просто хороший друг? Или у нее кто-то есть? Или она бережет все это до свадьбы?
Слова «я тебя люблю»	♥♥♥ Дико, эффектно. Но произносить не больше одного раза. От частого употребления выветривается.	♥ Уже не дико, а просто по-идиотски. Подожди, пока побольше ее узнаешь.	♥ Если хочешь, можешь сказать: «Я влюблен в тебя», но ни в коем случае не «Ты мне нравишься». Это кисло.	♥♥♥ Хорошее время для первых любовных клятв (в дальнейшем — тоже, но в гомеопатических дозах).
Впервые с друзьями (ее или твоими)	♥ Твои друзья тут вообще-то ни при чем. Ее подруги — тем более.	♥ Сначала пускай она узнает тебя получше, прежде чем приводить в компанию своих приятельниц. Они точно перемоют тебе кости.	♥ Только в том случае, если деваться некуда. Вы идете всей компанией вместе на концерт или каток.	♥♥♥ Захвати ее на вечеринку одного из своих приятелей. Но будь всегда рядом. Сам знаешь, одному среди чужих — не сахар.
Посвятить ее в твои сексуальные вкусы	♥ Если это произошло, не надо гнать лошадей. Ты уже и так кое-чего добился.	♥ Если у вас уже есть общий опыт, можешь потихоньку начинать. Но только не за ужином, а после удачного секса.	♥♥ Ситуация та же. Если все неплохо — вперед! В противном случае — притормози.	♥♥♥ Все. Можешь выложиться по полной. Наверняка вас обоих ждут сюрпризы.
Начать жить вместе-1	♥ Только одна пара из тысячи, которая начинает встречаться, действительно создана друг для друга.	♥ И говорить не о чем.	♥ Пока еще рано. Выбери тему поинтереснее.	♥♥♥ «Ты знаешь, я мог бы себе представить, что мы живем с тобой вместе». Отличный комплимент, оставляющий простор для разных возможностей.

♥♥♥ **Она твоя.** Ты — молодец, и очень скоро будешь на седьмом небе.

♥♥ **Неплохо, но никаких гарантий дать не можем.** Будь поувереннее.

♥ **Шансов маловато.** Сходи на курсы повышения квалификации, игры на флейте и в школу икебаны.

♥ **Пока тебе рано говорить о любви.** Посиди дома, просмотри несколько сериалов.

ЭТАП №3 Перед семейным счастьем

Итак, тебе повезло, вы уже пара. Для того чтобы вы поддерживали этот статус в течение трех ближайших месяцев, постарайся избежать фатальных ошибок.

БАРЬЕР	ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ	ЧЕРЕЗ ТРИ МЕСЯЦА	ЧЕРЕЗ ПОЛГОДА	ЧЕРЕЗ ГОД
Ссудить ей свою машину	♥ Если ты будешь сидеть рядом с ней, почему бы и нет? Но новенькую Audi на твоем месте мы бы не доверяли.	♥♥ 10 минут пускай покатается. Ты ведь застрахован?	♥♥ Без всяких сомнений. Ты же клялся, что не будешь таким же, как твой отец.	♥ Все еще нет? Может быть, автомобиль тебе дороже любимой?
Первый подарок на день рождения	♥♥ Ты знаешь ее уже прилично, но испытательный срок только начался. Поэтому к празднику что-нибудь непринужденное. Хороший букет цветов, ужин при свечах (готовишь ты сам). Можно — короткий тур тарантеллы (зажигательный танец итальянских крестьян). Табу: нижнее белье.	♥♥ Она тоже еще изучила тебя не до конца, поэтому подари ей что-нибудь, что, как тебе кажется, ей необходимо знать (например, твою любимую книгу). В придачу — букет пороскошнее. Белье — рановато.	♥♥ Вы знаете друг друга неплохо. Поэтому — огромный букет и что-нибудь на долгую память. Пока еще не кольцо, но серьги или колье уместны. Белье — рановато.	♥♥ Букет неизбежен. А поскольку приближается юбилей вашего знакомства, отметьте его совместной поездкой. Там, кстати, пускай она распакует подарок: белье.
Приглашение на семейный праздник	♥ Бабушка непременно заявит вслух: «Опять он с новой!» Побереги нервы женщин. С огорченным видом поезжай один, нежно поцелуй ее на прощание.	♥ Бабушка заявит: «Прошлая была лучше». Скажи, что, если она хочет, может поехать с тобой, но постарайся отправиться один.	♥♥ Бабушка спросит: «А вы уже сколько живете?» Поезжай один, скажи, что в следующий раз ее точно захватишь. Смотри на нее погрустнее.	♥♥♥ Бабушка заявит: «Рада с Вами познакомиться, наслышана». На этот раз она обязательно должна быть с тобой.
Первый отпуск	♥ Слишком поспешно. Лучше провести недельку, не вылезая из кровати.	♥ Разве тебе еще не все равно, где именно заниматься любовью?	♥ Можно, но ты же помнишь, что в мире нет женщины, которая пребывала бы в радужном настроении 24 часа в сутки.	♥♥♥ Теперь ты знаешь ее вдоль и поперек. Поезжайте с богом.
Начать жить вместе-2	♥ См. «Начать жить вместе-1».	♥ Выглядит соблазнительно, но явно рановато. Если вы снова потом разъедетесь, это точно начало конца.	♥ С этого момента большинство женщин начинают приводить аргументы в пользу домашнего очага. Верная реакция: «Мне кажется, мы с тобой еще не готовы, хотя я очень люблю тебя».	♥ Оцени ситуацию. Если ты и так уже практически живешь у нее или наоборот, съезжайтесь. Есть сомнения? Лучше не рисковать.
Бракосочетание	♥♥♥ Ты любитель острых ощущений? Тогда вперед.	♥ Нереально.	♥♥ Можешь порассуждать в таком духе: «Вообще-то, я решил никогда не жениться, но если уж передумаю — то на тебе».	♥ Через такой срок обычно все отношения склоняются в сторону брака. И не потому, что они оба на это готовы. А просто само так выходит.
«Я хочу ребенка»	♥ Сказать ей это через месяц — лучший способ от нее избавиться. Она решит, что у тебя серьезные проблемы с головой.	♥♥♥ Отличный момент для такого предложения, потому что ни одна женщина не воспримет его всерьез. В любом случае — это потрясающий комплимент.	♥ Ты даже не представляешь, в каком количестве женщин блуждают гормоны продолжения рода. Так что, стоит тебе произнести эту фразу, подруга вцепится в тебя всеми этими гормонами и больше никогда не отпустит.	♥♥♥ Ты действительно хочешь стать отцом? Скажи ей это, но не удивляйся, если в тот же вечер все контрацептивы полетят в мусорное ведро.

♥♥♥ **Она твоя.** Ты — молодец, и очень скоро будешь на седьмом небе.

♥♥ **Неплохо, но никаких гарантий дать не можем.** Будь поувереннее.

♥ **Шансов маловато.** Сходи на курсы повышения квалификации, игры на флейте и в школу икебаны.

♥ **Пока тебе рано говорить о любви.** Посиди дома, просмотри несколько сериалов. МН

РАЦИОН

Тигры, как известно, капусту не едят. Их можно понять: если они заболевают раком, то никому об этом не говорят и не лечатся. Люди же, как правило, лечатся, причем иногда препаратами на основе метомицина. А метомицин действует только при наличии в организме фермента с кодовым названием NQ01 и без него работать категорически отказывается. Сам NQ01 — тоже субъект привередливый, так просто не вырабатывается. Ему жизненно необходим диметилфумарат, который содержится почти во всех растительных клетках. Их вокруг очень даже много — фактически на каждом шагу, да только мы часто этими клетками пренебрегаем, желая, видимо, добиться сходства с тиграми. А вот ученые Университета Манитобы, которые научно обосновали всю изложенную логическую цепочку, как раз рекомендуют тиграм не уподобляться и растительную диету иногда соблюдать. Если не для лечения рака, то для его профилактики.

«Тигры освобождения Тамил илама»

Западная цивилизация почему-то считает себя более развитой, чем восточная, несмотря на то, что почти поголовно ездит на японских машинах и пользуется собранной в Тайване техникой. Хитрые азиаты наверняка тихонечко посмеиваются про себя, тем более что их грандиозные технические достижения причиняют им намного меньше проблем. Скажем, заболеваемость лейкозом в развитых азиатских странах почти наполовину меньше, чем в Великобритании, хотя содержание канцерогенов в окружающей среде вполне сопоставимо. Причина таких неприятных для Европы расхождений, по мнению исследователей из Чикаго, кроется в особенностях питания. Например, совершенно точно установлено, что популярная в Азии куркума является прекрасным нейтрализатором многих негативных факторов окружающей среды, в том числе радиации, выхлопных газов и сигаретного дыма. Так что поторопись последовать не проходящей уже несколько лет моде на восточную кухню.

Freddy Cole
I'm Not My Brother, I'm Me
© Highnote Records, Inc., 2004

Что тут говорить? Это джаз. Самый настоящий, классический, с роялем, гитарой, роскошным негритянским вокалом и как бы небрежной манерой исполнения. Тексты — исключительно о земных предметах, никакой агрессии, сплошное солнечное настроение и легкое головокружение от виртуозных фортепианных пассажей и предстоящих перспектив (разумеется, самых радужных). К чему все это? Исключительно к завтраку. О калориях в такие моменты следует забывать — музыка сама подскажет, что наиболее полезно твоему организму. Пластинку необходимо включать каждое утро, шлепать под нее в ванную, варить кофе, сосредоточенно нарезать хлеб грубого помола, размазывать по нему тонким слоем что-нибудь дико питательное, одновременно глядя в окно и мечтая о том, что когда-нибудь ты станешь таким же здоровым и радостным, как вот этот вот Фредди Коул.

ЛЕНТА НОВОСТЕЙ

Авторитет Гарвардского университета настолько высок, что практически каждое слово местных ученых воспринимается как непререкаемая истина. Одна из них заключается в том, что **богатая ненасыщенными жирами кухня, например средиземноморская, снижает риск заболеваний желчного пузыря.** Мы бы на твоем месте прислушались и ели исключительно паэлью, мусаку и спагетти ди маре.

При уже упоминавшемся Гарвардском университете работает Школа здравоохранения, в которой тоже очень любят делать авторитетные заявления. В одном из последних ее **ученые порекомендовали воздержаться от употребления газированных напитков, содержащих сахар. Так ты значительно уменьшишь риск диабета и ожирения.** То есть забудь о «Буратино», а лучше найди место для рытья личного экологически чистого колодца. И купи хорошее ведро с крышкой — для транспортировки живой влаги.

Не исключено, что в ЕС скоро будет принят законопроект, который принудит производителей помимо содержания жира вообще **указывать на упаковке продукта количество «опасных» жиров, то есть тех, которые повышают уровень холестерина в крови.** При этом, например, в Дании продукты с «опасными» жирами уже вообще запретили.

Диабет называют сахарным, но провоцируется он не всегда сладким. В США доказано, что риск заболеть диабетом второго типа значительно увеличивается при злоупотреблении красным мясом: беконом, ветчиной и сосисками.

ФОТО: FOTOBANK/STOCKFOOD, RPG/CORBIS

Создатель этого мира явно обладает чувством юмора. Взять хотя бы киви. Нужно иметь немалую долю ехидства, чтобы наделить картофелину начинкой крыжовника и мохнатостью снежного человека. Но если верить ученым из норвежского университета Осло, поедать этот забавный фрукт нужно в очень больших количествах.

Потому как справедливая природа компенсировала несерьезный внешний вид весьма полезным свойством: способностью сжигать жиры, блокирующие артерии. Как следствие, постоянное потребление киви на 18% уменьшает риск образования тромбов и на 15% снижает уровень в крови вредных жирных кислот. Примечание: варить лохматую картошку с укропом или делать из нее фри и драники вовсе не обязательно. Ешь так. Или покупай специальные таблетки и капсулы с вытяжкой из киви, которые скоро появятся в продаже.

Во время следующего посещения супермаркета не пройди мимо полочек с орехами. Обрати особое внимание на миндаль. О том, что он способствует выработке тестостерона, мы писали не раз. Плюс к этому, по утверждению исследователей из Университета Лома Линда (США), всего 50 г миндаля в сутки — и организм…

УВЕЛИЧИВАЕТ ПОТРЕБЛЕНИЕ		УМЕНЬШАЕТ ПОТРЕБЛЕНИЕ	
Мононенасыщенных жиров	**42%**	Насыщенных жиров	**14%**
Полиненасыщенных жиров	**24%**	Натрия	**21%**
Клетчатки	**12%**	Холестерина	**17%**
Растительного белка	**19%**	Сахара	**13%**
Витамина Е	**66%**		
Магния	**23%**		

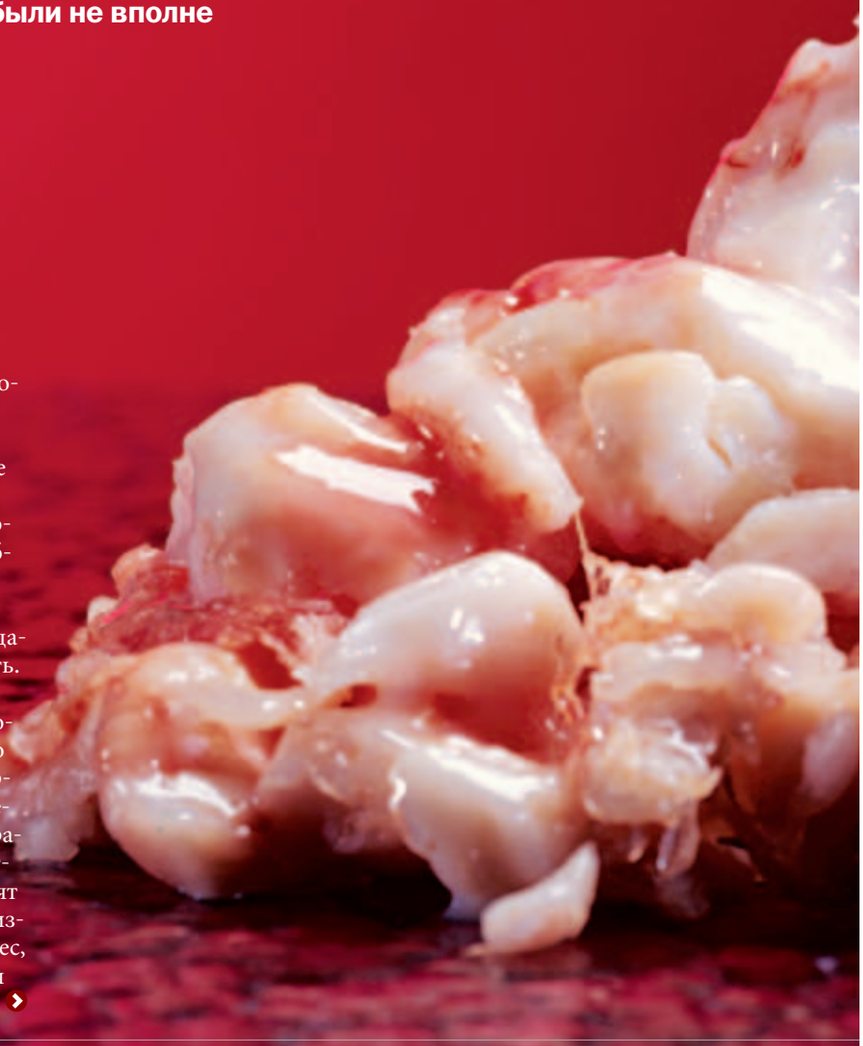
Не все так худо

Последние три месяца ты пытался сбросить вес, истязая себя всевозможными диетами и тренировками. Не помогло? Ничего удивительного. Дело в том, что практически любая модель избавления от лишнего веса, изобретенная за последние 40 лет, базировалась на одних и тех же принципах. Как выясняется, все они были не вполне правильными. Мягко выражаясь.

Текст: **Антон Минский**

Стандартный совет гласил: «Ешь меньше — тренируйся больше». Диетологи уверенно поясняли, что суть проблемы исключительно в калориях — входящих и выходящих. Они убеждали, что в 400 г жира содержится около 3500 ккал. Стало быть, если ты просто выкинешь из своего ежедневного рациона 500 ккал, или сожжешь их же в результате дополнительной физической нагрузки, или объединишь оба способа, то будешь расставаться с 400 г собственных излишков в неделю. Хочешь потерять вдвое больше — урезай и потей вдвое сильнее.

Самое интересное, что большинство из этих специалистов вовсе не страдало анорексией. И это странно. Ведь только человек, подверженный хроническому отсутствию аппетита (это и есть анорексия), может на полном серьезе утверждать: истязай себя до тех пор, пока тело не станет совершенно обезжиренным, невзирая на дистрофию мышц и нарушения обмена веществ в организме. Впрочем, если тебя в этой перспективе ничего не смущает, можешь дальше не читать. Ведь мы собираемся рассказать о новых научных подходах к правильному питанию и тренировкам, которые кардинально отличаются от всего, что ты слышал и читал ранее. На всякий случай заинтригуем: именно они позволят тебе отладить работу организма и контролировать свой вес, экономя силы, время, нервы и даже деньги.



4 кг жира

Исходя из опросов, среднестатистический, в меру упитанный мужчина считает, что именно таков излишек его веса. И он прав. Увы, все нажитое, как правило, складируется в области живота. Его можно замаскировать свитером или хорошо скроенным костюмом, но организму лучше от этого не станет. Жировые отложения на животе — самые опасные. Кровообращение минимальное, поэтому жирные кислоты и прочая токсичная дрянь регулярно не вымывается. Но зато, когда ее там накапливается слишком много, происходит аварийный выброс и… По самым скромным подсчетам, его результатом могут стать 39 заболеваний.

Годовой баланс

Ясное дело, ты не поедешь за сто верст, не проверив, есть ли в баке бензин. Трудно сомневаться и в том, что ты ясно осознаешь: в бензобак можно залить ровно столько, сколько в него вмещается. Теперь представь: твой организм — машина, вынужденная работать круглосуточно. Датчиков и инструкций к ней, конечно, не приложено, но зато в комплекте имеется голова. Прибор не самый совершенный, но все же способный озадачиться, скажем, таким вопросом: зачем ты бежал два часа натощак и оголодал так, что слопал потом столько, что переварить невозможно? Не ручаемся, что впервые эта мысль пришла на ум именно американскому диетологу Дэну Бернадоту из Атланты, но именно он постарался додумать ее до конца и провести соответствующие исследования и эксперименты. В результате выяснилось, что более деструктивной тактики по отношению к собственному организму трудно придумать. Хочешь потерять вес — труси куда подальше и натощак. Известное дело? А теперь послушай Бернадота. «Самый простой способ пополнить запасы энергии для организма — сократить мышечную массу. В случае чего, он первым делом преобразовывает некоторые аминокислоты

8 кг жира

Если ты носишь на себе такие излишки, риск в недалеком будущем познать все радости гипертонии и диабета возрастает на 70 и 250% соответственно. А теперь хорошая новость: для того чтобы довольно быстро сбросить 10% веса, достаточно всего лишь чуть больше есть и чуть больше тренироваться. Хочешь проверить? Начинай прямо сейчас.

(строительный материал для мышц) в глюкозу — универсальное топливо для любой активности. В результате поклонник джоггинга перед завтраком растрясает вовсе не жиры, как он предполагает, а мышечную массу».

Чтобы в дальнейшем не путаться в терминах, назовем этот способ диетой для потери мышц.

Еще одна, пожалуй, самая распространенная стратегия похудания (назовем ее диетой для набора жира) — сколь можно долгие перерывы между трапезами. А потом бац — и выброс глюкозы в кровь. Ответный выброс инсулина. Идеальная ситуация для пополнения жировых запасов. Некоторые ухитряются совместить оба метода. Результат очевиден. Напряженные тренировки на время снижают аппетит, но чуть позже, когда организм сделает калькуляцию расходов, он, как всякий опытный хозяйственник, несколько завысит смету. То есть за 10-километровый пробег потребует топливную компенсацию как за 12-15-километровый. И возразить ему нечего. Ни тебе документации, ни показаний спидометра. Самое неприятное, что во время забега ты теряешь мышцы, а во время переедания добавляешь себе жирку. Господи, что ж теперь делать-то? Доктор Бернадот вот считает: главное — соблюдать энергетический баланс.

И с этим трудно не согласиться, учитывая результаты его исследований. А они свидетельствуют: спортсмены, согласившиеся поучаствовать в опытах, добивались наивысших результатов, когда стабильно поддерживали энергетический баланс на уровне плюс-минус 300-500 ккал в течение всего дня. На практике это означает:

1 Ранний завтрак сразу после пробуждения.

2 Дозаправка перед тренировкой, в какое бы время она ни проходила (более конкретные рекомендации см. в таблице). Такая тактика позволяет не только сохранить объем мышц, но и израсходовать больше калорий не только во время, но и после тренировки. То, что уровень метаболизма остается повышенным не менее двух часов после завершения физической активности, — научный факт.

3 Чем быстрее ты перекусишь после тренировки — тем лучше. Мышцы меньше пострадают.

4 Ешь не менее пяти-шести раз в день. Но понемногу. Результаты одного из исследований Бернадота доказывают, что спортсмены, перекусывающие в промежутках между основными приемами пищи, быстро теряли жир и наращивали мышечную массу. То есть повышали столь необходимую им силу и выносливость. Конечно, ты не можешь прибавить энное количество калорий к своему рациону и при этом терять вес. Но если станешь есть чаще, то и аппетит не будет таким зверским. И удовлетворить его можно будет проще. И с меньшими затратами. В любом случае — худшая из стратегий, по мнению Бернадота, резкое сокращение калорийности рациона. Чем быстрее ты теряешь свой вес в результате издевательства над организмом, тем больше шансов, что он примет адекватные меры. То есть воспользуется любым послаблением, чтобы восполнить недостачу. Скорее всего, с лихвой.

Напряженные тренировки на время снижают аппетит, но чуть позже, когда организм сделает калькуляцию расходов, он, как всякий опытный хозяйственник, несколько завысит смету

Энергетический взрыв

Даже если ты решительно ничего не делаешь, развалившись на тахте, твой организм продолжает трудиться. Метаболизм (он же обмен веществ) идет непрерывно. Проблема в том, что с годами его уровень постепенно понижается. Количество калорий, которое ты сжигаешь в свободное от тренировок время, постепенно уменьшается. Именно поэтому в среднем возрасте многие начинают набирать вес. Но есть и хорошая новость от диетологов из Университета Колорадо. Результаты их исследований свидетельствуют о том, что даже у пожилых людей, которые регулярно тренируются и едят столько же, сколько в молодые годы, уровень метаболизма не меняется. Это не значит, что ты можешь тренироваться с той же интенсивностью, как 10 лет назад,

ЧТО ЕСТЬ?

Этой системы питания придерживаются большинство спортсменов США. Попробовать ее никому не повредит. Диета предусмотрена для тех, кто тренируется утром, днем или вечером.

УТРЕННЯЯ ТРЕНИРОВКА	ДНЕВНАЯ ТРЕНИРОВКА	ВЕЧЕРНЯЯ ТРЕНИРОВКА
Перед тренировкой (на выбор): • половинка сывороточно-белкового коктейля • банан плюс яйцо вкрутую • мюсли с молоком пониженной жирности	**Завтрак** (на выбор): • яичница-болтунья с хлебом из зерна крупного помола • овсяные мюсли с льняным семенем и йогуртом	**Завтрак** (на выбор): • яичница-болтунья с хлебом из зерна крупного помола • мюсли из цельного зерна с черникой и молоком пониженной жирности
Завтрак (сразу после тренировки): • омлет с овощами • овсянка • свежевыжатый апельсиновый сок	**Перед тренировкой** (не менее чем за час): • сывороточно-белковый коктейль и фрукты	**Второй завтрак** (на выбор): • сывороточно-белковый коктейль с орехами • йогурт с орехами
Второй завтрак (на выбор): • фруктовый йогурт • сывороточно-белковый коктейль с фруктами	**Обед** (сразу после тренировки): • куриный сэндвич • фрукты	**Обед:** • куриная грудка • овощи на пару • хлеб
Обед (на выбор): • салат с курицей, заправленный соусом с оливковым маслом • сэндвич с лососем, тунцом или постной ветчиной на хлебе из зерна крупного помола	**Полдник** (на выбор): • орехи и яблоко • энергетический батончик • вяленое мясо	**Полдник** (на выбор): • орехи и яблоко • энергетический батончик • вяленое мясо
Полдник (на выбор): • орехи и яблоко • энергетический батончик • вяленое мясо	**Ужин:** • гамбургер из постной говядины или индейки с хлебом из зерна крупного помола • помидорно-огуречный салат с оливковой заправкой	**Перед тренировкой:** • половина сывороточно-белкового коктейля
Ужин: • красная рыба, куриная грудка или стейк • зеленый салат с оливковой заправкой		**Ужин:** • красная рыба, куриная грудка или стейк • зеленый салат с оливковой заправкой • бурый рис

или заменить свои диетические обеды на фаст-фуд, как делал в студенческие годы. Это всего лишь означает, что количество калорий, поступающих в твой организм, оказывает влияние и на количество сжигаемых калорий. Здесь срабатывают два механизма. Один из них называется «термический эффект пищи» — то есть количество калорий, необходимых для того, чтобы переварить то, что ты съел. В среднем на это уходит около 10% всех калорий, которые ты сжигаешь ежедневно. Но это в среднем. На самом деле эта величина может снизиться, если ты ешь меньше, и увеличиться, если ты ешь больше, чаще или употребляешь разные виды пищи.

Количество калорий, которое ты сжигаешь в свободное от тренировок время, постепенно уменьшается. Именно поэтому в среднем возрасте многие начинают набирать вес

Второй механизм — эффект от тренировок и прочих телодвижений, которые ты совершаешь. На этом аспекте и акцентируют внимание диетологи и специалисты в области похудения. Но если ты начинаешь больше есть и больше тренироваться, повышается уровень энергетического обмена. А это, в свою очередь, обеспечивает быстрый, дружественный для мышц и жиросжигающий метаболизм. Одни продукты дают более высокий уровень энергетического обмена, другие более низкий. Для того чтобы переварить белки, например, требуется больше энергии, чем для жиров и углеводов. А усвоение белков из пищи животного происхождения (из стейка, например) требует больших энергозатрат, чем переваривание соевых белков. На энергетический обмен влияет и то, какие именно упражнения ты делаешь. Силовые тренировки, допустим, могут радикально повысить уровень метаболизма в свободное от них время. Причем метаболизм сохраняется на протяжении суток после тренировки. А то и двух. Аэробные нагрузки в этом смысле куда менее эффективны. Их воздействие на обмен веществ в организме заканчивается очень быстро. На каких именно упражнениях остановить свой выбор, если хочешь сбросить лишний вес? Главную роль здесь играет процесс восстановления мышц. Час тренировки с весами — серьезное испытание. Но благодаря ударной дозе белков после тренировки мышцы восстанавливаются быстрее, чем обычно. То есть происходит «энергетический взрыв» в самих мышцах. Результаты исследований финских медиков свидетельствуют о том, что интенсивность синтеза белков в организме (его результат — рост мышц) возрастает на 21% через три часа после силовой тренировки, а интенсивность их расщепления и усвоения — на 17%. У диетологов это называется «круговорот белков». Крайне энергоемкое мероприятие. Раньше было принято считать, что тренировки, повы-

12 кг жира

Возьми в руку средний шар для боулинга и погуляй с ним часок. Понравилось? А теперь представь, что твой организм ежедневно вынужден носить два таких шара. Стоит ли удивляться, что сердце твое работает в опасном режиме, на стенках сосудов скапливается чудовищное количество холестериновых бляшек. То есть твои шансы заснуть и уже никогда не проснуться заметно возрастают. Пока не поздно, смотри нашу спецпрограмму.

МЛЕЧНЫЙ ПУТЬ

Кальций — самое эффективное оружие против лишнего веса. К такому выводу недавно пришли ученые из Гарвардской медицинской школы в результате наблюдений за контрольными группами добровольцев. У тех, кто трижды в день употреблял наряду с прочей пищей молочные продукты, получая из них 1200 мг кальция, риск набрать лишний вес на 60% ниже, чем у тех, кто пренебрегает молочными продуктами. Кроме того, у них в крови был заметно выше уровень инсулина, недостаток которого ведет к диабету.
Ежедневная порция кальция, наряду с регулярными тренировками, помогает сжечь больше калорий во время пассивного времяпровождения. Секрет в том, что для усвоения продуктов, содержащих кальций, требуется больше энергии, чем для переработки столь же калорийной пищи без кальция. Кроме того, кальций перераспределяет энергию, направляя ее не на жирообразование, а на работу мышц. «Если урежешь свой дневной рацион всего на 500 ккал, но при этом будешь употреблять молочные продукты, то динамика снижения веса увеличится вдвое, — поясняет Майкл Земель, диетолог из Университета Теннесси. — На практике это означает, что за неделю ты можешь сбросить до 800 г. Препараты кальция тоже полезны, но эффективность у них куда ниже, чем у молочных продуктов».

ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ 1200 МГ КАЛЬЦИЯ В ДЕНЬ, ЕШЬ (ИЛИ ПЕЙ) НА ВЫБОР:
30 г пармезана (314 мг кальция)
50 г творога (126 мг)
180 г йогурта (200 мг)
240 г обезжиренного молока (264 мг)
30 г швейцарского сыра (224 мг)
30 г чеддера (204 мг)
30 г моцареллы (143 мг)
2 шарика мороженого (184 мг)
360 г молочного коктейля (350 мг)

шающие уровень метаболизма, должны быть долгими и напряженными. Однако недавно медики из Университета Огайо опробовали на добровольцах короткие, интенсивные комплексы упражнений. Результаты порадовали.

Все перегорело

Эффективность — прекрасная вещь, особенно когда речь идет о ловле клопа или о серийном производстве лосин. С организмом не все так просто. Привыкая к определенному комплексу упражнений, он начинает хитрить и мудрить, изобретая разнообразные способы сэкономить энергию во время тренировок. В результате после нескольких месяцев регулярных мучений ты обнаруживаешь, что жира у тебя особо не убавилось, да и мышц не прибавилось. Выход один: попробовать обмануть эту са-

Привыкая к определенному комплексу упражнений, организм начинает хитрить и мудрить, изобретая разнообразные способы сэкономить энергию во время тренировок

Всего 31 минута непрерывной тренировки (работа с весами плюс приседания) обеспечивает повышенное сжигание калорий на протяжении 38 и более часов.

BOSCH

Что вы делаете, чтобы завоевать сердце любимой?! Наверное, Вы уже дарили ей дорогой парфюм или роскошный букет цветов и теперь думаете, чем бы еще ее удивить?

Настоящий сюрприз Вы преподнесете ей, приготовив романтический ужин! Вам даже не обязательно все готовить самому. В наши дни в магазинах бытовой техники существует богатый выбор кухонных приборов, способных заменить труд человека.

Например, кухонные процессоры Bosch серии 2… опровергают уже давно сложившееся мнение о том, что только хорошая вещь стоит дорого. В приборе предусмотрены все необходимые насадки для приготовления даже самых изысканных блюд. Вы можете порадовать свою любимую, например, экзотическим блюдом «Гуакамоле». С помощью дискатерки можно потереть помидор и чеснок. А в прессе для цитрусовых отжать из половинки лимона сок. Полученные ингредиенты переложить в чашу блендера, добавить мякоть из двух авокадо и соус чили по вкусу. Все взбейте, и у Вас получится экзотическое пюре, которое можно подать с креветками. На десерт Вы можете преподнести своей любимой, например, коктейль «Пина–колада». Для этого нужно поместить в чашу блендера кубик льда и дольку ананаса, налить по три части кокосового рома и молока, и одну часть ананасового сока. Все взбить и коктейль готов!

Приготовление ужина не займет у вас и 15 минут. Согласитесь, совсем необязательно покупать множество приспособлений, а достаточно один раз приобрести кухонный процессор Bosch MCM 2200 и чаще радовать вашу любимую своими кулинарными изысками.

Товар сертифицирован. На правах рекламы

монастраивающуюся и в сущности жутко ленивую машину. Благо способы для этого уже изобретены и опробованы на практике. Вот, например:

● **Силовая тренировка** Внести разнообразие в тренировки с железом можно двумя способами. Увеличить вес или изменить комплекс упражнений. Допустим, максимальный вес, который ты можешь поднять в жиме лежа на скамье, — 80 кг. Чтобы совершить этот подвиг, твое тело максимально напрягается, работает каждый мускул. Уровень метаболизма в данном случае будет куда выше, чем если бы ты без особых хлопот четыре раза поднял 20-килограммовую штангу. Вывод прост: лучше меньше попыток с максимальными весами, чем максимум попыток с тем, что полегче.

● **Упражнения на выносливость** Ничего нового на самом деле. Если ты чередуешь легкие и высокие нагрузки, то будешь дальше бегать, плавать и кататься на лыжах или велосипеде. И быстрее избавляться от лишнего веса, соответственно.

Еще раз прочитай предыдущий раздел о питании. Перекуси и приступай к делу. МН

20 кг жира

Посади на плечи своего пятилетнего племянника и иди в любом направлении. Далеко ли уйдешь? Если инфаркт на этот раз не хватит — считай, повезло. Но ненадолго. Если такой вес носить постоянно, вероятность инфаркта возрастает вдвое. Не говоря уж о прочих недугах. Шансы обзавестись диабетом возрастут на 1000%, а вероятность инсульта на 17%. То есть ты должен отдавать себе отчет в том, что постоянно носишь с собой бомбу замедленного действия.

СПЕЦПРОГРАММА «КАК СЕБЯ СПАСТИ?»

Не изобрели еще комплекс упражнений, который был бы эффективен всегда. Но, если ты находишься в категории начинающих, на ближайшие два месяца тебе вполне этого хватит: повысишь уровень метаболизма, сбросишь жир и нарастишь мышцы. Для продвинутых — вариант в скобках.

ПОНЕДЕЛЬНИК, ПЯТНИЦА

Шесть-восемь повторов каждого упражнения с минимальным перерывом. А лучше без него. Минута отдыха после выполнения обоих упражнений. А потом еще два или три повтора. После этого можно переходить к следующей паре.

Суперсет 1
Жим ногами
Румынская тяга со штангой

Суперсет 2
Взятие на грудь и жим штанги стоя
Вертикальная тяга (подтягивания)

Суперсет 3
Жим штанги лежа (жим лежа широчайшим хватом)
Тяга блока к животу сидя (жим штанги лежа)

Суперсет 4
Приседания, руки сцеплены на затылке. Таким образом ты почувствуешь усталость уже после шести-восьми повторов (приседания с весом)
Гиперэкстензии (или гиперэкстензии с отягощением)

СРЕДА

10-12 повторов каждого упражнения с минимальным перерывом. А лучше без него. Одна-две минуты отдыха после выполнения всего комплекса. Теперь повтори весь комплекс дважды.
Выпады с гантелями
Взятие гантелей на грудь и жим
Приседания с гантелями
Отжимания от скамьи
Обратные отжимания, ноги на скамье или на фитболе
«Велосипед» на пресс (перебирание ногами лежа)

ФОТО: JOHN MANNO

НЕ РОБКОГО ДЕСЯТКА

Любой француз знает поговорку «Бей по яйцам, иначе омлета не видать». Да и мы, россияне, не дураки насчет глазуньи вкрутую. Но питаться яйцом вкрутую не значит вслепую. Зачем вообще и как правильно употреблять содержимое этих овалов в скорлупе — вот в чем вопрос.

Спору нет, яйца призваны украшать интерьер и укреплять твое здоровье. Во-первых, они белые и приятные на ощупь. Во-вторых, они долговечны. Сыр скукоживается, колбаса зеленеет, творог прорастает, а яйцам хоть бы хны. Лежат молодые такие, продолговатые — сердце радуется. Вкуснее, конечно, они со временем не становятся, но и не теряют своих питательных свойств. Да и возни с ними никакой. Проколол пару дырочек — с тупого и острого концов — и выпил. Живьем. Одно сырое яйцо в день — и если только ты не падешь жертвой сальмонеллеза, то скоро обзаведешься густым баритоном. Что же касается обвинений в повышенном содержании холестерина, никаких поводов для беспокойства уже нет. Недавно американские диетологи выяснили, что «вредный» холестерин из яиц практически не усваивается организмом, так как наряду с ним в желтке содержится лецитин, который этому усвоению препятствует. Кроме того, все тот же лецитин способствует перевариванию, всасыванию и правильному обмену жирных кислот в нашем организме. А в соединении с белком лецитин образует мембраны наших клеток. Суточная потребность организма в лецитине — около 5 г. В желтке его до 3,5 г на 100 г продукта (для сравнения в говядине — 0,8 г). Яйцо богато витаминами A, B_6, B_{12}, E и фолиевой кислотой. И не забывай о микроэлементах. Калий — для мозга, цинк — для секса, железо — для крови. Десяток яиц в неделю — это не только нормально, но даже полезно. А чтобы процесс их поглощения не казался тебе однообразным, предлагаем несколько вариантов творческого подхода к этому предмету.

КТО НЕСЕТ?

Проблема не в том, кто был раньше — яйцо или курица. А в том, какого образа жизни эта курица придерживалась. Чем ближе курица к природе, тем ее яйца вкуснее и полезнее, поскольку содержат большее количество микроэлементов. Единственный их недостаток — цена. Свежие куриные яйца стоят дорого.

ПОЛЕГЧАЛО?

Чем свежее яйцо — тем оно тяжелее. Чем дольше лежит, тем больше влаги испаряется через микропоры скорлупы. Место влаги занимает воздух. Один из известных способов проверить свежесть яйца — закрутить его на столе. Если оно тяжело откатывается в сторону — все в порядке. Если же вертится со свистом, как юла, — прости: либо его сварил кто-то до тебя, либо оно просто испортилось.

КАК С РАЗМЕРОМ?

Вот это уж точно значения не имеет и на вкус не влияет. Размер зависит от массы показателей: порода несушки, ее возраст, условия содержания, питания и т.д. Специалисты по яйцам делят предмет своих изучений на четыре условные, можно даже сказать, субъективные категории — очень большие, большие, средние и маленькие. Смех смехом, а вот в России стандартные пластиковые контейнеры для безопасной переноски яиц рассчитаны почему-то только на средние и маленькие.

КУДА КЛАСТЬ?

Расположи их на самой прохладной полке в дверце холодильника. Держи яйца подальше от чересчур ароматных продуктов. Благодаря пористой скорлупе яйца легко впитывают запахи соседних продуктов.

МЫТЬ ЛИ?
Во время хранения — не рекомендуется. Смоешь защитную пленку, и бактерии тут же проникнут сквозь скорлупу. А вот перед приготовлением очень даже не вредно. Особенно если яйцо от «натуральной» курочки. Кстати, и руки помыть после кулинарных этюдов не помешает. Ведь ты, наверное, догадываешься, откуда именно берутся яйца. Ну, чисто анатомически.

СКОЛЬКО МОЖНО?
Если на яйце пропечатан срок хранения — его можно есть в любом виде до тех пор, пока не настанет тот самый последний день. Не уложился в срок? Не беда. Есть яйцо можно по-прежнему, только теперь придется подвергнуть его тщательной термической обработке. Температура — не менее +70° по Цельсию.

ВЗБОЛТАТЬ
То, чем взбалтывают, называется «венчик». Если у тебя в хозяйстве его не нашлось, то вполне будет достаточно и вилки. Все взболтанное выливай на сковороду с разогретым маслом. И готовь на среднем или маленьком огне. Прикрой сковороду крышкой, и твоя яичница-болтунья станет пышнее. Но ненадолго.

ЗАВАРИТЬ
Во времена Пушкина яичницу не жарили, а варили. Это блюдо называется «пашот». Технология незамысловата, но требует определенной тренировки. Доводишь воду в кастрюле до кипения и добавляешь туда столовую ложку белого винного уксуса. Той же ложкой устраиваешь в кастрюле водоворот и разбиваешь яйцо над самой воронкой (чем ближе к воде — тем лучше). Продолжаешь делать круговые движения, наблюдая, как белок окутывает желток. Минуты через три вылавливаешь белоснежную «котлетку» шумовкой.

ЯЙЦО ПО-ЛЮДСКИ
Делается элементарно. 5 минут после первых мелких пузырьков со дна кастрюли — яйцо всмятку. 9 минут — в мешочек. 12 — вкрутую. Дольше не стоит — яйца становятся резиновыми. А вокруг желтка появляется серо-зеленоватая малоаппетитная оболочка.

ЖАРИМ ОМЛЕТ
Смешиваем растительное и сливочное масло (в общей сложности — около чайной ложки). Разогреваем на сковороде. Снимаем ее с огня, выливаем туда яйца, смешанные с любыми ингредиентами и делаем круговые движения сковородой, чтобы жидкость растеклась по краям. В процессе жарки ложкой или ножом приподнимаем середину, чтобы яичная масса стекала вниз и схватывалась.

Омлет, пожалуйста

На всякий случай — пара несложных рецептов вполне полезных омлетов. На двоих.

ПО-КАЛИФОРНИЙСКИ

Яйца — 4 шт.
Зубчик раздавленного чеснока
Оливковое масло — 2 ст. л.
Маслины без косточек, порезанные — 12 шт.
Сметана — 90 г
Помидоры без шкурки и семечек, мелко порезанные — 2 шт.
Мякоть небольшого авокадо, порезанная на кубики
Соль, перец — по вкусу

В оливковом масле жарь чеснок. Недолго. Потом вынь чеснок, положи в это масло маслины и сметану и осторожно нагревай. На другой сковороде жарь взбитые яйца до образования внизу корочки. А в это время добавляй в сметану с маслинами помидоры и авокадо. Как только овощи и фрукт прогреются (никакой готовки), вылей треть смеси на яичный блин-омлет. Сложи его пополам и выкладывай на тарелку. Оставшийся соус лей вокруг.

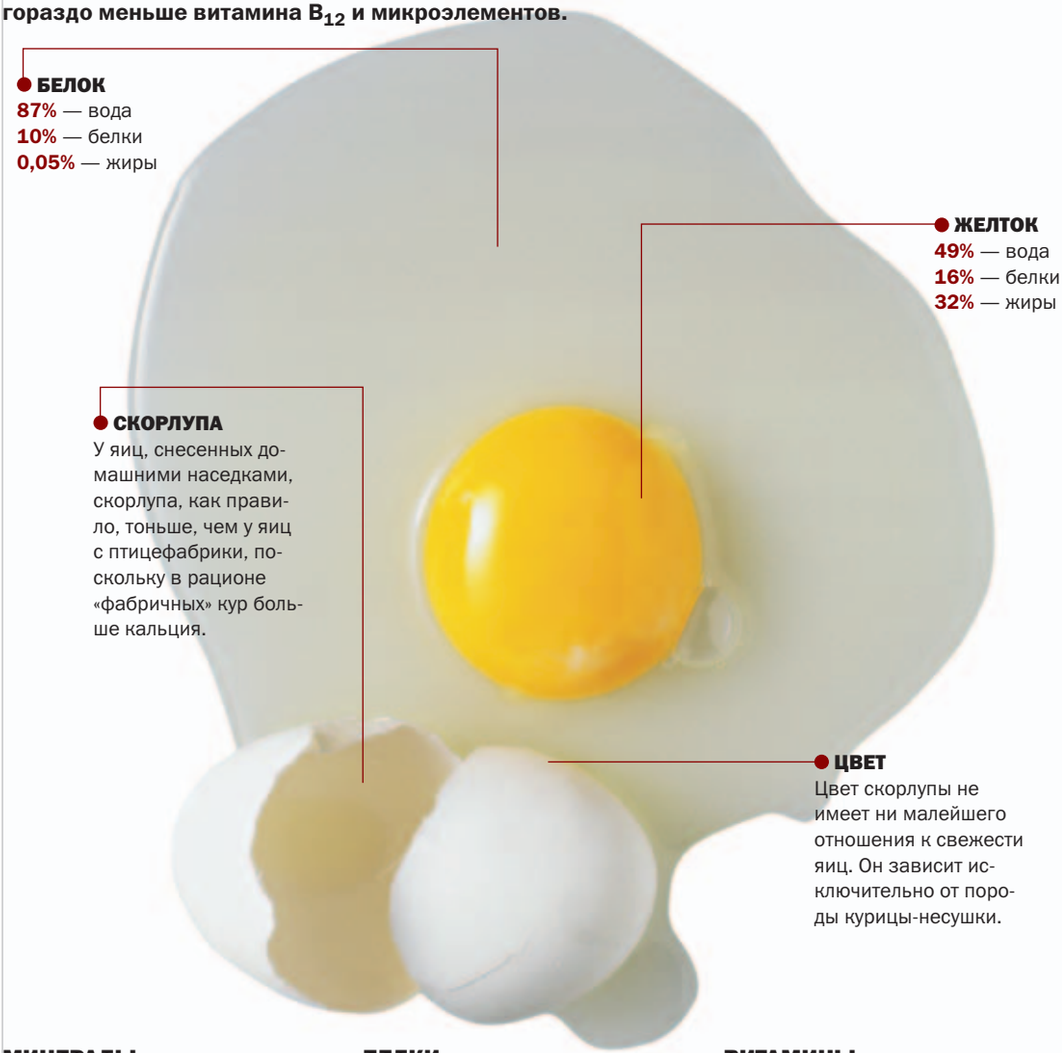
ПО-МИЛАНСКИ

Яйца — 3 шт.
Цветная капуста, слегка отваренная и мелко порубленная — 150-180 г
Сливочное масло — 30 г
Оливковое масло — 1/2 ст. л.
Тертый пармезан — 1 ст. л.
Соль, перец — по вкусу

Нагрей в сковороде сливочное и оливковое масло, клади цветную капусту, соли, перчи и жди, пока она впитает масло. Взбей яйца с сыром и щепоткой соли. Залей капусту, сделай средний огонь и жди готовности. Переворачивать омлет не надо.

Что внутри?

Состав куриных, утиных и гусиных яиц практически аналогичен. Исключение составляют лишь яйца кур с птицефабрик. В них гораздо меньше витамина B_{12} и микроэлементов.



БЕЛОК
87% — вода
10% — белки
0,05% — жиры

ЖЕЛТОК
49% — вода
16% — белки
32% — жиры

СКОРЛУПА
У яиц, снесенных домашними наседками, скорлупа, как правило, тоньше, чем у яиц с птицефабрики, поскольку в рационе «фабричных» кур больше кальция.

ЦВЕТ
Цвет скорлупы не имеет ни малейшего отношения к свежести яиц. Он зависит исключительно от породы курицы-несушки.

МИНЕРАЛЫ

- Кальций — для костей и зубов.
- Железо — для кровеобразования и кровоснабжения костных тканей.
- Магний — для мозга и регуляции уровня сахара в крови.
- Фосфор — для поддержания высокого уровня энергетики в организме.

БЕЛКИ

7 г в каждом яйце. Дневная норма для мужчины — 56 г в день. То есть пара яиц обеспечит тебе почти четверть необходимого белкового рациона.

ЖИРЫ

В 60-граммовом яйце примерно 7 г жиров.

- 3 г мононенасыщенных.
- 1 г полиненасыщенных.
- 3 г насыщенных. Они, конечно, повышают уровень холестерина в крови, но не больше, чем пара листьев салата.

ВИТАМИНЫ

- Витамин A — в желтке его аж 535 мкг на 100 г продукта. Помимо всего прочего, этот витамин отвечает за укрепление иммунной системы и здоровую кожу.
- Витамин E — необходим для улучшения работы сердечно-сосудистой системы и активно борется со свободными радикалами — виновниками возникновения рака.
- Витамин D — в одном яйце треть дневной нормы витамина, способствующего укреплению костей.

О ЯЙЦАХ ВСЕРЬЕЗ

1 Самый надежный способ определить степень свежести: брось яйцо в воду. Чем ближе оно будет ко дну — тем свежее. Чем выше его плавучесть — тем хуже для тебя.

2 Средний россиянин съедает в год 208 яиц. Для сравнения: американец ест в год аж 333 штуки, а англичанин — всего 196.

3 Самое большое куриное яйцо, появившееся на свет, содержало в себе пять желтков. Окружность яйца (от тупого до острого конца) составила 31 см. Вес — 454 г. В среднем яйцо весит 60 г.

4 Максимальное расстояние, которое пролетело куриное яйцо не разбившись, — 98,51 м. Рекорд был зафиксирован в 1978 году на техасских соревнованиях по метанию сырых яиц.

5 Для того чтобы изжарить яичницу на капоте своего собственного авто, достаточно, чтобы его температура достигала +62°C.

6 Нормальное пространство для жизни курицы на птицефабрике — 550 $см^2$. Звучит неплохо, но на самом деле это чуть больше формата журнала MH. До 80% яиц производится в России на птицефабриках.

7 Предки большинства современных домашних кур родом из Юго-Восточной Азии.

8 В среднем энергетическая ценность одного яйца — 90 ккал. Для сравнения: в 60 г шоколада — 292 ккал. MH

ФОТО: ANNA AKHTAR, FOTOBANK/STOCKFOOD

Товар сертифицирован

Hamlet и его свита

Rosencrantz
Куртка из кожи страуса
на льняной подкладке,
воротник койот.
Свитер из шерсти с мериносом
и медными кнопками.

Guildenstern
Шуба из волка.
Ушанка из кожи страуса
на койоте.

Hamlet
Пальто из овечьей кожи
на баргузинском соболе.
Ушанка из лаковой кожи нильского
крокодила на баргузинском соболе.

Магазин - РУССКАЯ ОДЕЖДА **BOS BISON** ул. Малая Никитская, д.8. Тел.: (095) 290-11-10, 291-49-00

ЛОГИЧЕСКОЕ ДАРЕНИЕ

Однажды какой-то деструктивный элемент решил, что на Новый год надо дарить подарки. Поскольку элемент умел втираться в доверие к людям, они его идею восприняли с восторгом. А нам вот теперь мучиться каждый декабрь. Причем на Деда Мороза, что обидно, надежды никакой. Хорошо хоть, есть такая замечательная вещь, как Гид по подаркам, где все расписано и проиллюстрировано картинками.

Текст: **Эльдар Халиулин**

Подарок может быть утилитарным или бесполезным, декоративным или символическим, дорогим или скромным, но он не должен быть неуместным. Теоретически любой предмет материального мира может стать подарком, и в этом отношении нет никакой разницы между чайником с таинственной надписью или невзрачным камушком с развалин Парфенона. Самым ценным в подарке является твое внимание к его выбору. В тот самый момент, когда ты даришь кому-либо шейный платок или щипцы для орехов, ты выражаешь свое отношение к объекту дарения.

Психологи утверждают, что для безошибочного выбора подарка надо сделать следующее: 1) вдумчиво сформулировать то, что ты хотел бы сказать своим презентом; 2) представить, как и в какой обстановке ты его вручаешь; 3) попытаться спрогнозировать возможную ответную реакцию. Когда даришь подарок, пользуйся нашей универсальной схемой: девушке дари восхищение, начальнику — уважение, родителям — признательность, себе — мечту.

ДЛЯ НЕЕ

Если ты уделишь своей подруге чуть больше внимания, то проблема с выбором подарка разрешится сама собой. Дело в том, что девушки обычно не скрывают своих впечатлений и красочно описывают предметы, потрясшие их воображение. Единственное, что от тебя требуется, так это уловить в мимолетном разговоре восторженное упоминание о красных перчатках и сумочке из того самого магазина, где вы случайно побывали вчера. Если тебе это удастся, ты сделаешь ее счастливейшей из женщин. На какое-то время, разумеется. Впрочем, что бы ты ни выбрал для нее, это должно быть обязательно красиво упаковано, перевязано ленточкой и дополнено небольшим букетом цветов. Кстати, можешь ненавязчиво подложить ей этот номер журнала, после чего останется лишь проверить, против каких подарков она поставила галочки или оставила отметку острым ногтем.

Парфюм **Fendi Celebration**

Шелковый платок ручной работы **Hermes**

Сумочка Just Cavalli
от **Roberto Cavalli**

Парфюм Love in Paris **Nina Ricci**

Ожерелье **Pierre Lang**

Пудра **Guerlain**

TOP 10

Парфюм **Kasaneka**

Тональный крем и румяна **Givenchy**

Блеск для губ и помада **Christian Dior**

Брелок **Hermes**

Меховой жакет **Cristina Effe**

Часы **Salvatore Ferragamo**

1 Парфюм Чем девушка моложе, тем легче и нежнее должен быть запах — цветочные и фруктовые ароматы подойдут как нельзя лучше. Дамам в расцвете лет идут сложные, чувственные и пряные запахи, а женщины в возрасте предпочитают более холодные, строгие и лаконичные оттенки.

2 Фигурные или ароматические свечи — превращают самый заурядный ужин в романтический.

3 Ювелирные украшения — серьги, браслеты, колье и цепочки должны быть либо интересными, либо с историей, либо работы известного дизайнера. В историях не нуждаются лишь обручальные кольца. Ну и бриллианты, сам понимаешь, — лучшие друзья девушки.

4 Шоколад и конфеты — если она обожает сладкое, то любой повод нарушить диету поднимет ей настроение.

5 Ухаживающая косметика — ароматическое масло для ванн, парфюмированные скрабы для тела и лица, увлажняющие кремы и эмульсии, мыло ручной выделки — все это дарить можно и нужно.

6 Мобильный телефон — помни, что для нее в первую очередь это украшение, и лишь затем — средство связи. Не стоит ее пугать страшными словами Bluetooth и ИК-порт, а вот встроенный фотоаппарат в телефоне не помешает.

7 Игрушки — выбирай одну из двух крайностей: либо нечто огромное, мягкое и пушистое, либо же, напротив, что-то крошечное, легко убирающееся в ее дамскую сумочку.

8 Аксессуары (перчатки, сумки, пояса и т.д.) — даже если ты считаешь, что сумка — это полезный предмет, дари ей что-нибудь элегантное, небольшого объема. В идеале — вместе с перчатками такого же цвета. Предпочтительнее платки и шарфики из натурального шелка.

9 Поездка — романтическая, на две персоны. Причем сроки поездки не имеют значения: необязательно сразу завтра с утра срываться в Монголию, дай ей время на подготовку.

10 Цветы — смотри на странице 160.

Колье **Iosselliani**

Сумочка **Maddalena Marconi**

Палетка **Clarins**

Никогда не дари ей духи, если аромат кажется тебе отталкивающим. Если боишься не угадать, просто подгляди, каким парфюмом она сейчас пользуется, и купи такой же. Не пропадет. Свечи — не такой уж и бесполезный подарок, как тебе кажется. Может, твоя подруга искренне верит, что свечи волшебным образом очищают воздух в комнате от невидимой черной энергии и положительно воздействуют на нижние — что важно — чакры. Не пытайся ее в этом разубедить. Бросай многозначительные взгляды на пламя, втягивай ноздрями воздух и периодически произноси: «Мне кажется, у меня раскрылась еще одна чакра».

Проследи за тем, чтобы на кремах не было убийственной для тебя надписи: «Для увядающей кожи». В остальном ориентируйся по цене: как правило, чем косметика дороже, тем лучше.

Не стоит дарить подарок, исходя из собственных увлечений. Если совершенно не представляешь, что подарить, лучше не дари вообще ничего, а подпиши открытку, где честно в этом признайся.

Белье **«Дикая Орхидея»**, подарочная коробка — **«Брюссельские штучки»**

Парфюм **Montblanc**

Серьги с бриллиантами и сапфирами **Korloff**

Парфюм **Sergio Tacchini**

Белье и чулки DIM

Сапоги и сумочка, украшенные кристаллами, **Dino Bigioni**

Скраб для тела **Payot**

Гель для душа **Etro**

Румяна **Sisley**

Парфюм Metal Collection **Paco Rabanne**

Шапка **GF Ferre**

Браслет **Celine**

Ремень **GF Ferre**

Молочко для ванны **L'Occitane**

Парфюм **Yujin Floa**

Монетница **Celine**

Сумочка **Bonnie**

Сумка **Piquadro**

Часы с бриллиантами **Chaumet**

Парфюм 212 Sexy от **Carolina Herrera**

Дамский чемодан **Nanxiang**

Eternity Moment от **Calvin Klein**

Белье **John Galliano**

Блеск для губ и салфетки **Shiseido**

Что дарить людям, у которых «все есть»? Выход простой: что-нибудь недолговечное, что быстро выпивается или съедается. Мужчине — дорогой хороший алкогольный напиток, женщине — какую-нибудь эксклюзивную сладость.

Если даришь в подарок книгу, то ее лучше подписать. Надпись делается не на той странице, где повторено заглавие книги, а на левой (пустой), титульный лист лучше сохранить чистым.

Жакет из меха **Anna Rita N**

Медвежонок-рамка для фото, **«Брюссельские штучки»**

Компактный раздвижной телефон **Samsung SGH-E800** со встроенной камерой и фотоопределителем номера

Украшение с подвеской **Pierre Lang**

Frankie Morello

Парфюм **Agatha Ruiz De La Prada**

Меховая горжетка **Cristina Effe**

Сумка **Celine**

Парфюм **MaxMara**

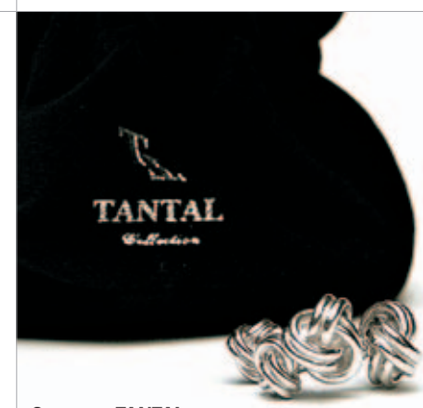
НАЧАЛЬНИКУ

Обычно дарится в двух случаях: на день рождения и на Новый год. Сувениры и подарки для начальника — важный элемент твоей карьеры, но здесь гораздо хуже переборщить, чем недосолить. Прежде чем выбирать презент для босса, сходи в разведку. То есть собери информацию. Если твой шеф — страстный коллекционер антикварных украшений, ищи подарок, связанный с его увлечением. Хорошо изданный справочник по антиквариату также будет, что называется, в тему. Начальству можно дарить все, что ассоциируется со словом «роскошь», — от дизайнерских канцелярских наборов «Псковская деревня» до коллекционных вин, авторского стекла и фарфора с ручной росписью. Шефам-интеллектуалам лучше дарить книжные раритеты, репринты уникальных изданий или номерные художественные альбомы. Неплохо бы также скинуться с коллегами и заказать для босса праздничный фуршет — например, в компании MegaFoods по телефону: 788-6342 или по почте: *banket@megafoods.ru*

Важный совет: подарок начальнику не должен превышать 20% от твоей месячной зарплаты. Слишком дорогая вещь может навести босса на странные мысли.

Часы **Balmain**

Парфюм Chrome от **Azzaro**



Запонки **TANTAL**

Запонки **Korloff**

Портфель **Dr.Koffer**

Парфюм **Jil Sander**

Ручка, инкрустированная бриллиантом, **Korloff**

Спортивные очки **Adidas**

Косметический набор **Givenchy**

Косметический набор в стильном несессере **La Prairie**

Чемодан из крокодиловой кожи **Dr.Koffer**

1 Офисный набор — из дерева и металла — самый простой способ выразить внимание своему начальнику. Но скромные варианты типа брелок+ручка не подойдут.

2 Визитница — никогда не будет лишней для менеджера среднего звена. Заполненный визитками настольный кляссер служит стационарной контактной базой, а облегченная карманная версия необходима для выездов на презентации и другие официальные мероприятия.

3 Настольный магнитный глобус — станет великолепным подарком честолюбивому капитану бизнеса. Как символический знак его безраздельного офисного могущества.

4 Ваза — требует обязательного дополнения в виде изысканного букета цветов и годится в подарок только в том случае, если твой босс — женщина.

5 Подарочный набор игр — вполне может порадовать твоего шефа. Особенно хороши искусно сделанные шахматы — древняя игра полководцев и королей.

6 Телескоп в деревянном футляре — не только статусный подарок. С его помощью твой руководитель сможет гораздо лучше изучить подчиненных ему работников и работниц.

7 Холодное оружие — пусть даже и стилизованное под антик, дарить не принято. Но, если ты выпросишь у начальства единовременную прибавку к зарплате в размере одного рубля, дари смело: хуже не будет.

8 Настольные часы — их можно преподнести в комплекте с ручкой на подставке и калькулятором. Полезная и стильная вещь. Чтобы проявить оригинальность, попытайся отыскать подарок, символизирующий отрасль бизнеса твоего шефа. В ЛУКОЙЛе у каждого начальника на столе стоит миниатюрная нефтяная вышка, мы проверяли.

9 Пресс-папье — подарок вроде бы бессмысленный, но если твой шеф любит брать в руки продолговатые и тяжелые предметы, не отказывай ему в этом удовольствии.

10 Ручка — даже если их у босса 18 штук, 19-я никогда не окажется лишней. Главный критерий: цена. Чем она выше, тем лучше.

Мощный пятимегапиксельный цифровой фотоаппарат **Kodak EasyShare DX 7590** с 10-кратным оптическим зумом

Парфюм **Comme des Garcons**

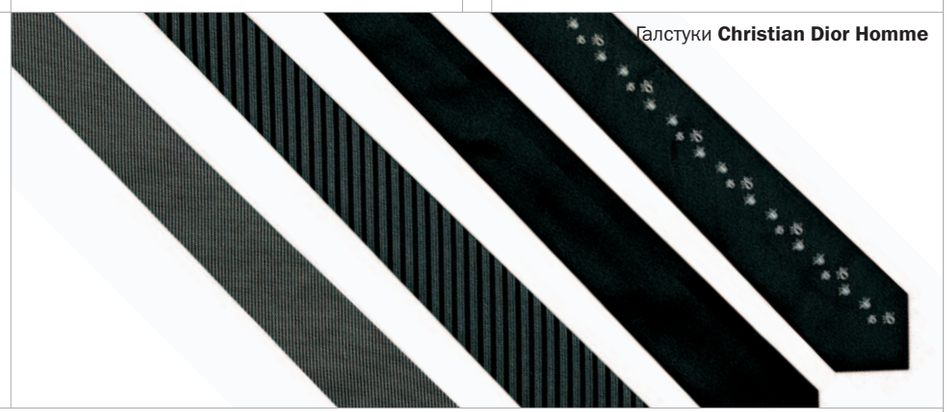
Парфюм **Salvatore Ferragamo**

Косметический набор **Cerrutisi**

Имениннику, с которым ты давно и прочно знаком, лучше дарить что-нибудь полезное, причем можно заранее посоветоваться. Только не спрашивай в лоб: «Что бы ты хотел себе на день рождения?», а заранее заготовь парутройку вариантов. Вопрос должен быть примерно таким: «Я вот думаю, что тебе нужнее — альбом для марок или шестимегапиксельный фотоаппарат?» Ответом вполне может оказаться, например, набор клюшек для гольфа, но тебе именно это и нужно — точно знать, что подарок будет востребован.

Часы **Ulysse Nardin**

Галстуки **Christian Dior Homme**



РОДИТЕЛЯМ

Самый главный подарок для родителей — твое внимание, так что, в сущности, не особенно важно, что именно будет завернуто в красивую упаковку. Выбирая подарок для родителей, следует придерживаться только одного правила: дари предметы, которые будут постоянно напоминать о тебе. Поэтому роскошные букеты, конфеты и вина возможны, но не идеальны. Трогательный сувенир, оригинальный светильник, а также любой предмет домашнего или дачного обихода доставят им намного больше радости. Если ты живешь далеко от родительского гнезда и редко появляешься дома, неплохими подарками для родителей могут стать альбомы с фоторепортажами о твоей насыщенной жизни или видеозаписи с теплыми словами в их адрес.

Faberge

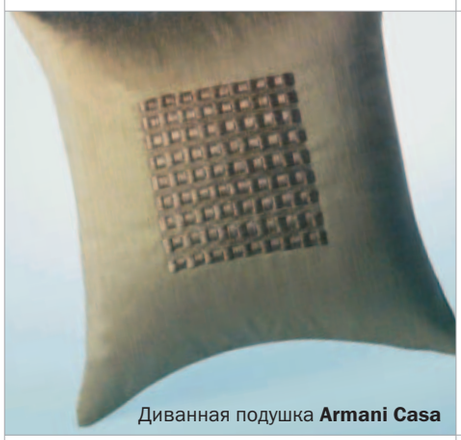
Шелковый платок **Korloff**

Фарфоровая чашка **Holland&Holland**

Очки и футляр **Montblanc**

Женский парфюм 24, Faubourg и мужской Eau d'Orange Verte от **Hermes**

Кашемировый палантин **BP Studio**



Диванная подушка **Armani Casa**

Парфюм Today от **Avon**

Микроволновая печь, совмещенная с кофеваркой **LG MD-6654F**

1 **Аксессуары для загородного отдыха** — мангал, набор для барбекю и прочие предметы дачного обихода. Родителям будет приятно всем этим пользоваться, а ты станешь чаще наведываться на дачу, чтобы насладиться шашлыком.

2 **Бытовая техника** — начиная от миксера, микроволновки, блендера, кухонного комбайна и заканчивая телевизором, стиральной машиной и холодильником. Все это ничего кроме пользы не приносит.

3 **Курс массажа** — желательно с вызовом массажистки на дом. Особенно подарок ценится пожилыми отцами, когда мама выходит в магазин.

4 **Хрусталь и фарфор** — родители еще помнят те времена, когда английский фарфор и богемское стекло были почти так же престижны, как сейчас смартхаусы. Поэтому в отличие от тебя они до сих пор умеют радоваться этим изящным хрупким предметам.

5 **Клетчатый плед** (папе) или **теплая шаль** (маме).

6 **Кресло-качалка** — обычно прилагается к клетчатому пледу. Не перепутай с креслом-каталкой!

7 **Мобильный телефон** — должен быть прост в обращении, не перегружен дополнительными функциями и иметь крупные кнопки с хорошо различимыми цифрами. Требования к экрану: можно монохромный, но обязательно большого размера. И уж, конечно, не забудь, кто из вас должен оплачивать все переговоры.

8 **Фотоальбомы и рамки для фотографий** — необходимы для хранения растущего с каждым днем семейного фотоархива. К тому же твои родители сентиментально считают, что твои портреты — лучшее украшение их интерьера.

9 **Тонометр** — бери электронный, который позволяет измерять артериальное давление самостоятельно, без посторонней помощи.

10 **Билеты в Большой театр** — можно и в Малый. Но лучше в Большой.

ГИД ПО ПОДАРКАМ

Набор для чистки обуви **Italian Shoes**

Гель для душа **Bath Gel Gocce Golose**

Набор для барбекю в чехле-фартуке

Если дарят подарок тебе, то его нужно обязательно развернуть в присутствии дарителя, сделать максимально счастливое лицо и поблагодарить. Откладывать подарок в сторону не разворачивая — очень невежливо. Если подарок, по твоему мнению, очень дорогой, покрасней, смутись и промямли что-то вроде: «Спасибо, но мне бы не следовало его принимать. Но теперь уже ничего не поделаешь, и я, конечно, очень рад». Самое главное — не высказывай никакого признака недовольства.

Подарочный набор от **Nivea**

Хрусталь **Baccarat**

ДЛЯ ПАРЫ

Самый легкий вид подарка, который только можно придумать, — это подарок паре типа Он+Она. Причем не важно, что это за пара: муж и жена, брат и сестра, племянник и племянница... главное, чтобы их было двое и они были разного пола. Для всех них давно придуманы специальные парные подарки, которые очень похожи друг на друга, но отличаются, так сказать, по половому признаку.

Женский и мужской парфюм **BOSS Hugo Boss**

Часы **Longines**

Женский и мужской парфюм **Lancetti**

Женский и мужской парфюм **GF Ferre**

Мини-телефоны **Panasonic EB-G51E** (розовый — для девочек) и **Panasonic EB-G51M** (серый — мальчикам)

Женский и мужской парфюм **Axis**

Парфюм Vizit от **Azzaro**

Ремень **Christian Dior Homme**

ДЛЯ СЕБЯ

Выбирать себе подарок — особое искусство. Тут важно соблюсти чувство меры и не бросаться в крайности. Не экономь на себе (это худшая разновидность скупости), но умей вовремя остановиться. Прежде всего, подарком себе должна оказаться действительно значимая для тебя вещь. Таких предостаточно: цифровые видеокамеры, сноуборды, охотничьи ружья и настоящие африканские трубки-«носогрейки». Выбери из всего этого обилия то, что доставит тебе искреннюю и ничем не замутненную радость. Подарок себе может быть и своеобразным авансом. Например, дорогие наручные часы. Даже если их стоимость пробьет ощутимую брешь в твоем бюджете, верь в светлое будущее, и символ твоей уверенности будет солидно тикать на запястье.

Футбольный мяч **Adidas**

Парфюм Magnetism от **Escada**

Портфель **Dr.Koffer**

Галстук **TANTAL**

Браслет из серебра **Elf Craft**

Запонки **BOSS Hugo Boss Black Label**

Часы **Certina**

Подарочный набор A Man от **Thierry Mugler**

Шарф **Jean Paul Gaultier**

Сумка **Frankie Morello**

1 **Складной швейцарский нож** — должен иметь любой уважающий себя мужчина. Себе дарить колющее оружие можно.

2 **Портмоне** — сочетает в себе безусловную практичность и глубокий онтологический смысл. Это не только хранилище денежных знаков и пластиковых карт, но и символ твоей успешности. Дарится с мелкой купюрой внутри.

3 **Наручные часы** — можно дорогие — это не столько средство для ориентации во времени, сколько атрибут роскоши. В идеале стоимость часов на руке мужчины должна быть не ниже стоимости ювелирных украшений, распределенных по всему туловищу его спутницы. Или технологичные часы, например, с флэш-памятью, ведь в наше тяжелое время без лишних 128 Мб мужчине приходится очень непросто.

4 **Бинокль** — идеальный инструмент для охоты на зверей и женщин, а также для присмотра за чересчур непоседливыми детьми.

5 **Зажигалка** — от Zippo не откажется даже тот, кто не злоупотребляет никотином. Непременный атрибут киношных героев, любящих уничтожать вражеские бензоколонки одним метким броском.

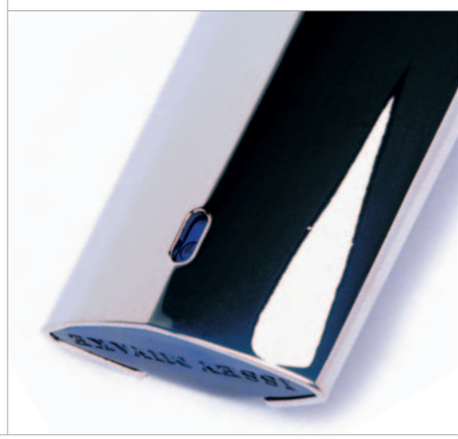
6 **MP3-плеер** — должен быть маленьким, а вот музыки в нем — много. Ну, ты сам все знаешь.

7 **Мужской парфюм** — один из самых распространенных и беспроигрышных вариантов. Приобретая такой подарок, нужно учитывать, что далеко не всем подходят сладкие шипровые ароматы. Цитрусовые линии, тона свежей зелени и пряностей более универсальны.

8 **Средства по уходу за кожей** — хороши исключительно как подарок самому себе. И нет ничего зазорного в том, что эти баночки и флаконч ики будут стоять в твоей ванной. Женщины любят ухоженных мужчин, умеющих следить за своим внешним видом.

9 **Цифровая фотокамера** — пора наконец завязывать с пленками и проявочными киосками. Или сменить цифровой фотоаппарат на более новый, в котором уйма мегапикселей.

10 **Зажим для денег** — стильная и полезная вещичка. Правда, зажимает не только деньги, но и все, что попадется на пути, так что будь поосторожнее с этой штукой.



Маникюрный набор
Kubis

Портфель **Lanvin**

Сверхкомпактная цифровая камера
Panasonic LUMIX DMS-FX7

Парфюм **Yacht Man**

НА ВЫРОСТ

Дарить нужно не только под Новый год, а вообще в любой день, даже если это не 8 Марта. О флористических пристрастиях девушки ты должен уже давно все знать, и лучше следовать им беспрекословно (хотя разумные отклонения от роз и хризантем допускаются). Если ты не знаешь, какие цветы она любит, беспроигрышный вариант — большой «весенний букет».

Сам

Если даришь цветы лично, при этом лучше не готовить речь, а все телячьи нежности обстоятельно расписать на открытке. Но если ты решил что-то сказать во время собственно акта дарения, букет непременно отдай сразу, а не держи его в своих руках до тех пор, пока не выговоришься. Это довольно неловкая ситуация для девушки.

Удаленно

Если прямо посреди рабочего дня на тебя вдруг нахлынуло чувство нежности, требующее непременного выхода, отвлекись от ног секретарши и досчитай до 10. Подумай о своей девушке и вспомни, что ей нравятся неожиданные презенты, особенно когда их проносят через весь офис цветочные посыльные. Решив заказать цветы с доставкой клиенту, готовься раскошелиться на большой букет: три розочки будут выглядеть жалко. Обязательна красивая подарочная упаковка и самое главное — вложенная в букет открытка или записка, в которой ты очень прозрачно намекаешь, кто ее автор. Чтобы твою славу не присвоил лучезарно улыбающийся сослуживец.

За границу

Может получиться и так, что вы оказались далеко друг от друга в очень важный для нее день. Девушка имеет право внезапно уехать в командировку в Сыктывкар или отправиться отдохнуть с мамой на Бали (это поближе). Если во время дальней поездки у нее или у ее мамы вдруг случился день рождения, ты не имеешь морального права ограничиться банальной sms'кой. Без праздничного букета не обойтись, но тебе ехать никуда не надо. Обратись в компанию, которая доставляет цветы за границу. Такая услуга становится все более популярной, и это не так дорого, как ты думаешь. Зато эффект превзойдет все твои ожидания, будь уверен.

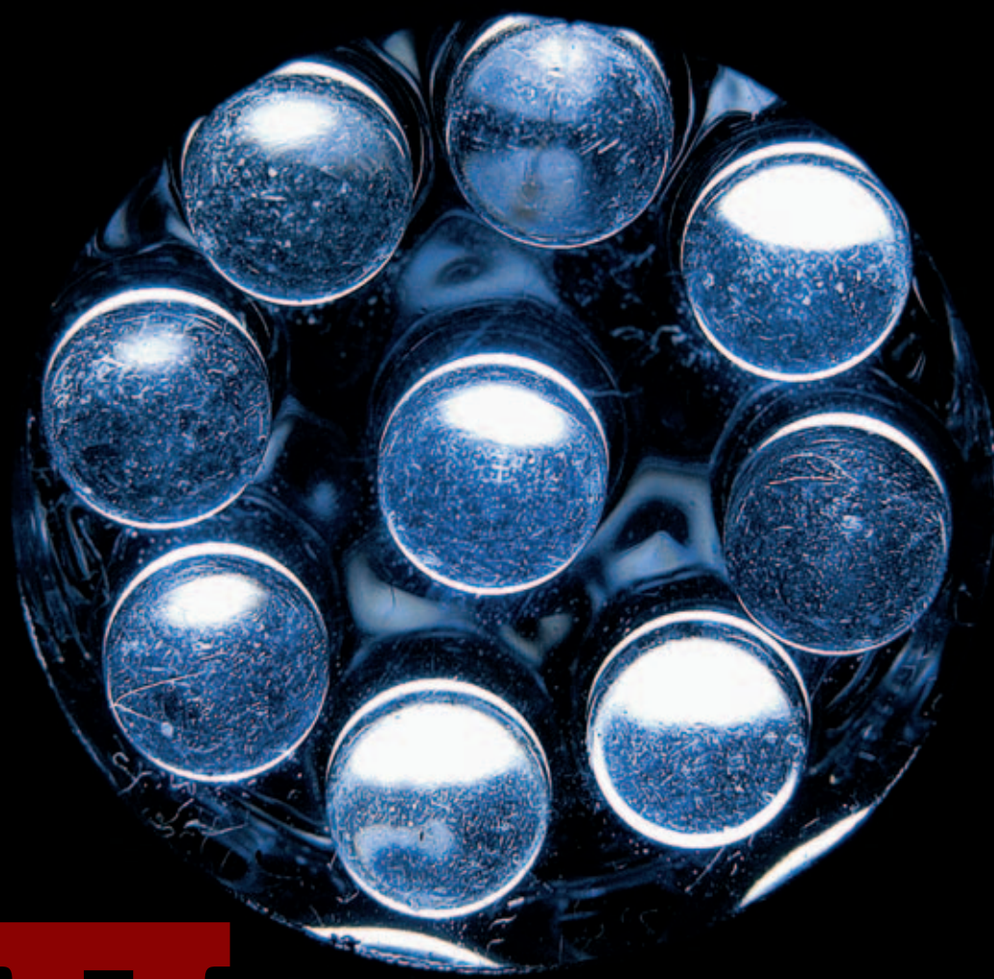
Как

Среди любителей делать цветочные подарки большим уважением пользуется компания «AMF — международная сеть доставки цветов». Цветы доставят адресату, где бы он ни находился: в одном из городов России, странах СНГ или любой другой точке мира. Выбрать подходящий букет, соответствующий ее вкусу и твоему бюджету, и сделать заказ можно через сайт компании: *www.SendFlowers.ru* Если тебе самому сложно сделать выбор из нескольких сотен вариантов, звони операторам: они работают круглосуточно, консультируют и отвечают на любые вопросы клиентов. В Москве и Санкт-Петербурге для оформления заказа к тебе по указанному адресу бесплатно приедет менеджер с толстым каталогом букетов. Кстати, в этих городах адресат получает букет уже через пару часов после оформления заказа. Для того чтобы окончательно сразить девушку, к цветам можно приложить мягкую игрушку или коробку конфет. Все заказы исполняются цветочными салонами, имеющими штат профессиональных флористов. Если же у тебя есть время, ты можешь сам приехать в цветочный салон, рассказать флористу для кого и по какому случаю необходимы цветы, и нужный букет будет составлен на твоих глазах.

Твоя светлость

К зиме с одинаковым трепетом относятся влюбленные пары и сексуальные маньяки. А все потому, что ночь наступает уже в пять часов вечера. А уличные фонари у нас, как известно, ставятся исключительно в людных местах. Хорошо, что люди придумали небольшие фонарики, которые могут не только осветить путь к дому, но и помочь во многих других ситуациях.

Текст: **Николай Турубар**



Покупая фонарь, люди в 60% случаев изначально не собираются этого делать. В магазин они идут вовсе не за тем и тем не менее возвращаются домой с фонарем, а то и с двумя. Это значит, что фонари относятся к товарам так называемого импульсного спроса, точно так же как батарейки. Вообще, батарейки и фонари неотделимы друг от друга, они всегда идут по жизни вместе. А крупнейшие производители фонариков являются на самом деле батареечными корпорациями (Energizer, Duracell, Varta), и производство фонарей для них не является главным бизнесом.

Домашний/ автомобильный

Не всегда мощный и долгоиграющий. Домашнему фонарику также простительно быть неэкономичным, так что тут подойдут дешевые китайские, отечественные или те, что идут бесплатным довеском к набору батареек. Как правило, хранится на кухне, в подвале, гараже или багажнике.

▶ **Предназначение** Помогает обнаружить необходимый тумблер, если выбило пробки. Показывает, куда вкручивать перегоревшую лампочку в темном коридоре. Освещает романтический ужин, если нет свечей. Передает морзянкой объяснение в любви девушке из дома напротив. Пугает под одеялом ту же девушку из дома напротив, которая наконец согласилась к тебе зайти.

Карманный

Маленький и очень симпатичный. Его часто встраивают в ручку, брелок или даже телефон. Есть специальные дизайнерские серии: фонарик, оказывается, может быть и стильным аксессуаром. Работает от небольших полупальчиковых батареек или вовсе от «таблеток».

▶ **Предназначение** Помогает отыскать замочную скважину в темноте. Освещает путь по темному подъезду. Заглядывает под машину в поисках ключей, упавших в самую грязь. Пульсирует на дискотеках или концертах.

Профессиональный

Требования к специализированным фонарям предъявляются самые жесткие: светило обязано выпускать луч ярко, далеко и долго. А также — обладать спецфункциями. Ему часто приходится работать в непредсказуемых условиях. Используется спасательными службами, в армии и милиции.

▶ **Предназначение** Работает как дубинка. Освещает машину и глаза подозреваемого. Помогает вытаскивать людей из-под завалов. Передает зашифрованный текст.

Походный/уличный

Габариты: от самых маленьких до весьма громоздких. Очень практичный, с большим запасом энергоресурсов. Иногда имеет функции противоударности и влагозащищенности, есть варианты для использования без рук (закрепляются на голове).

▶ **Предназначение** Помогает не перепутать палатку в темноте. Освещает путь в ночном походе. Определяет кратчайшую дорогу в туалет ночью на даче.

Лампы

Самый важный элемент фонаря. От лампы зависит, как далеко и как долго ты сможешь видеть в темноте, причем у ламп различных конструкций светоотдача тоже разная. Обычно луч можно регулировать подкручиванием специального кольца на фонаре. Сфокусированный луч имеет точечную направленность и далеко бьет. Расфокусированный (рассеянный) свет освещает ярким пятном большую область, но недалеко от тебя.

▶ **Обычные лампы накаливания** (вакуумные или с аргоновым наполнителем, то есть аргоновые) — наиболее распространенный тип. Широко используются в световых приборах из-за своей дешевизны. Такие лампочки имеют небольшую светоотдачу, боятся тряски и мороза. Не самые долговечные.

▶ **Криптоновые** — дороже обычных, но при том же потреблении энергии дают в полтора раза больше света.

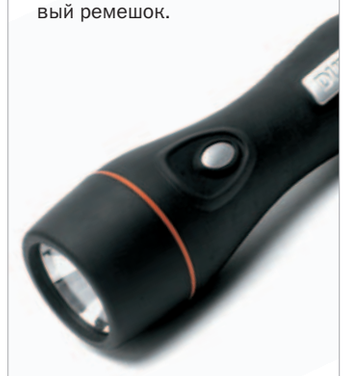
▶ **Галогенные** — превосходят обычные по светоотдаче где-то в два раза, компактнее и имеют более длительный срок службы.

▶ **Ксеноновые** — те же галогенные лампы, но с добав-

MAG-LITE D-Cell
Сделан из авиационного сплава, не подвержен коррозии, герметичен, светит очень ярко и комплектуется запасной лампочкой, находящейся в задней крышке. Похожей моделью оснащаются американские полицейские.

«СПУТНИК» Ultralight
Очень недорогой китайский фонарь, выпускающийся под отечественным брендом. Корпус пластиковый, покрыт краской «под металл», есть прищепка для крепления на ремень и наручный шнурок.

DURACELL Explorer
Современный эргономичный дизайн, противоударность и влагозащищенность в комплекте. Есть нейлоновый ремешок.



VARTA Halogen Work Light
Серьезный рабочий инструмент, стойкий к воздействию кислот и масел. Дальность освещения — 180 м, головка перемещается вверх-вниз на 145°. Имеет ключ Морзе и переносной ремень.

PHILIPS SBCFL161
Очень популярный в России фонарь, особенно среди походников. Покрыт каучуком, противоударный и влагопылезащищенный. Имеет наручный ремешок. Лампа криптоновая.

VARTA Rubber 2-in-1 Light
Освещает площадь в радиусе 360°, переключается на дальний свет. Корпус ударопрочный, с резиновым покрытием.

LU AN №95
Безымянный налобный фонарь от китайского производителя. Работает с двумя пальчиковыми батарейками, головка фонаря регулируется.

PETZL E60 Duo
Один из самых технологичных налобных фонарей. Батареи крепятся на ремне сзади. Duo — потому что имеет две рабочие лампочки: галогенную и стандартную.

лением газа ксенона. Имеют большую световую отдачу, очень долгий срок службы, но и стоят совсем недешево.

▶ **Светодиодные** (на LED-технологии) — светят не так ярко, как прочие, но потребляют самое малое количество энергии, к тому же срок службы светодиодов более 100 000 часов (примерно 11 лет). Несмотря на то, что светодиодные фонари довольно дорогие, их можно считать самыми экономичными: они быстро окупаются за счет минимального расхода батарей. Почти не нагреваются, не боятся тряски и ударов. По цветовой температуре свет, излучаемый светодиодами, близок к солнечному, он показывает натуральные цвета (идеальный источник освещения при фото- и видеосъемке).

▶ **Смешанный тип ламп** — в последнее время используется все чаще, обычно комбинируют светодиодные лампы с криптоновыми, галогенными или ксеноновыми. Нужно это в основном для регулировки режимов подсветки (когда необходим яркий луч, светодиоды отключают).

Батареи

Бывают одноразового и многоразового использования (аккумуляторы), разного размера и формы. Емкость батарей указывается в ампер-часах или миллиампер-часах. Разделив значение ампер-часов на силу тока, указанную на лампе, можно приблизительно определить время работы фонаря. Правда, на режим работы влияет множество других факторов: количество включений, температура воздуха и режим работы (рассеянный или сфокусированный свет, экономный режим и пр.). Кстати, фонари работают не только от батареек и аккумуляторов, некоторые могут заряжаться (и работать) от сети, автомобильных прикуривателей и специальных адаптеров.

▶ **Солевые** — популярные и недорогие элементы питания. Предназначены для использования при низких токах (не любят пиковых нагрузок, возникающих, например, при работе фотовспышки), но фонари могут комплектоваться именно такими батарейками. Желательно не использовать при отрицательной температуре, иначе заряд может кончиться очень быстро.

▶ **Щелочные** — имеют большую энергоемкость по сравнению с солевыми (в три-пять раз), но и цена тоже гораздо выше (в два-пять раз). В 90-х появились щелочные батарейки с улучшенными характеристиками, они работают еще дольше (и дороже на 5-6 руб.), ими часто комплектуются фонари с мощными лампами. Температурный диапазон довольно широк (от –30 до +50°С).

▶ **Литиевые** — более современные и наиболее энергоемкие. Температурный диапазон от –30 до +60°С, срок хранения до 10 лет. Самые дорогие, поэтому в фонарях используются редко (на них обычно работают эксклюзивные «подарочные» фонари).

Дополнения

▶ **Цветные фильтры** — ими снабжаются фонари армейского образца. Это специальные насадки различных цветов, служащие для подачи

ПОД ГРАДУСОМ

Лампы, светодиоды и микросхемы морозов не боятся, но батареи стоит защищать от холода, так как они могут быстро разрядиться. Так что храни запасной комплект в специальном чехле (или просто в теплом месте).

ENERGIZER
HardCase Lantern
Выживет в любых условиях, в том числе после падения с пятиметровой высоты. И без того могучий корпус усилен стальными вставками по бокам. Водонепроницаем. Криптоновая лампа.

DURACELL Multi
Стограммовый универсальный фонарь, удобный инструмент для мелких (и не очень) работ. Живет дома или в машине.

MAG-LITE Solitaire
В длину имеет всего 10 см и весит 30 г без батарейки. Отличный брелок. Или подарок (очень стильно смотрится в коробочке).

PHILIPS
SBCFL151 Lantern
Большой четырехбатареечный фонарь, предназначенный для работ вне дома. Тяжелый, с мощным пучком света, его удобно держать в руке.

цветовых сигналов во время переговоров или для того, чтобы не терять друг друга из виду, например, в сильный буран. Основные цвета: красный, зеленый и синий.

▶ **Световые режимы** — позволяют экономить энергию, чаще всего используются в светодиодных фонарях. Если светодиодов несколько, можно их комбинировать в различных вариантах, при этом будут меняться яркость и продолжительность работы от батареи.

▶ **Защита от случайного включения** — полезна для походников, пока фонарь лежит в рюкзаке.

▶ **Выступающий за плоскость стекла бортик корпуса** — служит для защиты стекла от повреждений и очень полезен, так как при нем стекло долго остается не затертым.

▶ **Специальные ножки** — с его помощью фонарик можно устанавливать на любые скользкие поверхности и под любым углом.

▶ **Оптический фидер с адаптером** — тоненький гибкий шланг с маленькой лампочкой на конце, который можно просунуть в небольшое отверстие и изгибать, как тебе вздумается. Крепится на рефлектор, применяется инженерами и строителями.

▶ **Ключ Морзе** — это отдельная кнопка, с помощью которой гораздо удобнее передавать световые сигналы.

Дождевые vs подводные

Влагозащищенные и подводные фонари — это не одно и то же. В первом случае кнопка включения фонаря прикрыта резиновой мембраной, также обрезинен корпус и все соединения имеют резиновые прокладки. Но это защищает лишь от дождя и в какой-то степени от ударов, под воду опускать такой фонарь нельзя. Фонари для подводных работ полностью герметичны, рассчитаны на большое и длительное давление воды и гораздо лучше защищены от коррозии. Их лампа обычно представляет единый блок с рефлектором, то есть отдельно ее сменить нельзя. Емкость батареи может быть не очень большая (срок погружения под воду обычно ограничен), но сила света высока. Работают такие фонари на галогенных и ксеноновых лампах, иногда встречаются двухламповые конструкции.

На свою голову

Наголовные фонари удобны в тех ситуациях, когда свободными должны быть обе руки (нужны велосипедистам, рыбакам, спелеологам, альпинистам и даже электрикам). Налобный фонарь состоит из трех частей: корпус с размещенным в нем рефлектором и лампами, пенал с источниками питания (расположен на затылке или в специальном кармане) и крепление. Главные требования: небольшой вес (чтобы не напрягать шейные позвонки), надежная и хорошо регулируемая система крепления (чтобы налобный фонарь не превратился в нашейный) и долгое время работы. Иногда такие фонари оборудуются дополнительной лампочкой или маячком, которые закрепляются сзади (предназначены в основном для велосипедистов). МН

МОРЗЯНКА
Передавая «точку», надо считать про себя «раз», «тире» — «раз, два, три». В одной букве между знаками делают паузу в один счет, между словами — на три счета.

Редакция благодарит компанию Philips за помощь в подготовке материала.

ГОРНЫЕ ЛЫЖИ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

Горные лыжи – это комплекс мероприятий.

Из тематического фольклора.

КОМПЛЕКС МЕРОПРИЯТИЙ

Горные лыжи не ограничиваются одними подъемами на гору и спусками по снежным склонам. Обычно «комплекс мероприятий» начинается задолго до первого снега, в начале осени, когда производители снаряжения анонсируют свои новинки, а туристические фирмы заканчивают формирование предложений по отдыху на горнолыжных курортах. Без преувеличений – это самое хлопотное время для человека, увлеченного лыжами или сноубордом: на изучение рынка уходит огромное количество времени. Особенно, если стоит проблема выбора нового снаряжения и/или организации поездки в горы. Изучение тысяч страниц каталогов, насыщенных самой разнообразной информацией, человека неискушенного может просто запутать. Простая (казалось бы!) проблема выбора на деле оказывается практически неразрешимой самостоятельно для огромного числа лыжников, причем, самого разного уровня подготовки – от новичка до эксперта. Новичок, как правило, просто не знает какие лыжи ему приобрести, эксперт находится в состоянии выбора между моделями.

Процесс покупки горнолыжного снаряжения обычно состоит из нескольких этапов, включающих в себя изучение каталогов фирм-производителей, информации в горнолыжных журналах (в том числе – результатов тестов лыж), в интернете, советов друзей и знакомых. Но неизбежно последним этапом в эпопее покупки является продавец в магазине. От этого человека зависит очень многое – вы можете потратить месяц на выбор лыж, а продавец в состоянии за несколько минут изменить ваше решение. И хорошо, если совет продавца будет грамотным и по делу… Встает вопрос – как оптимизировать процесс выбора и покупки снаряжения? Одно из возможных решений – выбор для своего «комплекса мероприятий» соответствующего «комплекса товаров и услуг», то есть одного места, в котором можно будет решить все проблемы, потратив на это минимум времени.

КОМПЛЕКС ТОВАРОВ И УСЛУГ

Комплекс услуг горнолыжнику сможет обеспечить только профессионал. Профессионал в самом широком смысле, отлично разбирающийся в тонкостях и нюансах выбора снаряжения, его эксплуатации и ремонта. Важными критериями для выбора места покупки экипировки является ширина ассортимента в магазине, наличие сопутствующих товаров и дополнительного сервиса. Как правило, вы покупаете не только лыжи, но и крепления к ним (желательно, чтобы они были рекомендованы производителем), палки, ботинки, очки, одежду… Крепления на лыжи надо устанавливать… Большое значение имеет и дальнейшее обслуживание горных лыж или сноубордов, а именно, ремонт скользящей поверхности, кантов, обслуживание в межсезонье и т.п. Рассмотрим, как может работать метод «комплекса товаров и услуг» на примере сети спортивных магазинов СПОРТМАСТЕР, как полностью отвечающей вышеизложенным требованиям.

ПРОФЕССИОНАЛИЗМ

Обычно первое знакомство с предметом покупки происходит по каталогу, в разработке которого принимают участие не просто люди, знакомые с предметом, а лыжники, сами протестировавшие большую часть коллекции еще в январе-феврале прошедшего сезона. В конце февраля СПОРТМАСТЕР традиционно проводит тесты лыж для региональных дилеров и сотрудников своих магазинов. Поэтому, если вы по каким-либо причинам (например, просто близость к дому) выбрали магазин СПОРТМАСТЕР для покупки горнолыжного снаряжения, то можете быть уверены – вы наверняка получите грамотную консультацию от человека, который не только продает лыжи, но и сам на них катается.

АССОРТИМЕНТ

По большому счету выбор лыж происходит в двух плоскостях – целевое назначение лыжи и уровень подготовки их владельца. Именно эти параметры являются определяющими, позволяющими сузить выбор от нескольких десятков моделей до нескольких пар. Грамотный продавец вполне способен помочь сделать вам эту выборку. Потом вступают в игру другие

критерии – такие как, например, цвет лыж и их цена. Основной лыжный брэнд, которым торгует СПОРТМАСТЕР – VOLKL – выпускает полную линейку лыж для покупателей любого уровня подготовки и любых склонов. Лыжи группируются по сериям в зависимости от целевого назначения. У VOLKL это традиционно сильная линейка спортивных лыж P60 – для слалома и слалома-гиганта, SUPERSPORT – лыжи для карвинга, V SKI – для свободного катания и фрискиинга, детские лыжи JUNIOR, две универсальных серии 7 24 и energY, короче, все, что душе угодно.

Отдельно хочется отметить серию лыж для женщин – GAMMA. При их проектировании учитываются особенности женской анатомии и тот факт, что женщины легче мужчин и обычно предпочитают менее агрессивное катание. Поэтому такие специализированные лыжи должны показаться представительницам прекрасного

на правах рекламы

пола более дружелюбными и легче управляемыми.

В каждую из серий лыж обычно входит несколько моделей, одинаковых по назначению, но предназначенных для лыжников разного уровня. Как правило верхняя модель – самая "сильная" (и, соответственно, самая дорогая).

Существует еще одна группа лыж – спортцех. Конструкция у них отличается от моделей, представленных в каталогах и ориентированы они на спортсменов-профессионалов. Для лыжников уровня Кубка Мира такие модели могут изготовляться даже индивидуально.

Уже несколько лет VOLKL сотрудничает с MARKER, выпуская интегрированные системы «лыжи-крепления» MOTION, которые максимально упрощают выбор и установку крепежа на лыжи. В таких системах крепления продаются вместе с лыжами, а обычно трудоемкий процесс разметки лыж по шаблону, высверливания дырок и закручивания шурупов сменился несколькими простыми движениями за несколько секунд.

ТРУДНОСТИ ВЫБОРА

А что делать эксперту? С одной стороны, ему проще выбирать лыжи. Богатый опыт сразу фиксирует его внимание на нескольких моделях, выборка которых может пройти просто по каталогу. А что дальше? Видимость того, что эксперту выбрать нужную модель лыж легче, чем новичку, несколько обманчива. Потому что, во-первых, у эксперта существенно выше требования к лыжам, экспертные лыжи более строгие, чем для начинающих, они лучше работают на высоких скоростях, но требуют более точного управления. Во-вторых, каждый имеет свою индивидуальную особенность в технике катания, поэтому из двух похожих по назначению и целевой группе моделей лыж одна пара может подойти эксперту, а другая – нет. Опытный лыжник без труда сможет выбрать пару-тройку интересующих его моделей из десятков, но выбор «той единственной» скорее всего окончательно сформируется после тестов.

СНАЧАЛА ТЕСТЫ, ПОТОМ ПОКУПКА

СПОРТМАСТЕР в этом сезоне предлагает уникальную возможность своим клиентам – программу «try and buy». Суть её проста. Вы можете выбрать любую модель лыж VOLKL в магазине на Дмитровском шоссе и протестировать ее в течение нескольких дней. Если лыжи понравились – пожалуйста, вы можете выбрать эту модель в магазине, если нет – ну что ж – у вас есть возможность попробовать другие. Это не просто прокат, в котором можно в конце сезона купить изрядно потрепанную пару. Вы берете в тесты модель из нового модельного ряда, катаетесь на ней в любом выбранном вами месте на любых склонах. Спортсмен может протестировать лыжи из спортцеха, которые обычно отличаются от каталожных и по конструкции и по характеру, поэтому сказать точно, подойдут они или нет можно только после того, как попробуешь на них покататься. Заманчиво? Такое может предложить только надежный профессиональный партнер, который заинтересован в долгосрочном сотрудничестве. И СПОРТМАСТЕР сделал это. Можно сказать, что это качественно другой уровень выбора снаряжения и полное решение проблемы "кота в мешке".

СЕРВИС

И у горных лыж и у сноуборда существует свой жизненный цикл, который не ограничивается периодом выбора и покупки. К сожалению, в процессе катания канты тупятся, скользящая поверхность повреждается. Это неизбежно сказывается как на качестве спусков, так и на их безопасности. Если у лыж тупые канты – падает их управляемость на жестком склоне, усилия по ведению лыж возрастают, возрастает вероятность «срыва» лыж и возможной травмы. Не только механические повреждения угрожают скользящей поверхности лыж. Её также желательно смазывать специальными парафинами на период хранения в межсезонье, чтобы не потерять скользящие свойства.

Обычно ремонт снаряжения делают в лыжных сервисах на специальном оборудовании. В СПОРТМАСТЕРе установлены машины для профессиональной подготовки лыж и сноубордов австрийской фирмы WINTERSTEIGER, поставщика многих лыжных федераций и компаний-производителей лыж и сноубордов, занимающей 80% мирового рынка лыжного сервиса и оборудования.

КОМПЛЕКС ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Каковы перспективы такого сотрудничества? Во-первых, поставщик комплекса товаров и услуг вынужден расширять их качество и ассортимент. Во-вторых, предлагая обслуживание лыж в течение всего их жизненного цикла продавцу приходится более ответственно относиться к выбору снаряжения для покупателя. Таким образом, выигрывают все. И продавец, который получил постоянного клиента, и лыжник, которому наконец-то удалось вычеркнуть из своего «комплекса мероприятий» много забот и уделить больше времени катанию и отдыху.

Спортивного врача можно легко отличить от всех остальных. Он всегда таскает за собой мини-холодильник с запасами льда. Дело в том, что холодотерапия — самый распространенный способ первой помощи при спортивных травмах. Вот только одна проблема: при повреждениях мягких тканей прикладывание льда малоэффективно. Решение этой проблемы было найдено совсем недавно. В США запатентован специальный гель, который при втирании в тело охлаждает обработанный участок. В отличие от своих предшественников, новый препарат действительно способен заменить холодильник, потому как действует долго, охлаждает равномерно и достает глубокие ткани.

«Ах, мать твою за ногу!»

С давних пор доведение женщин до оргазма считалось сложной мужской работой. Сознательные представители сильного пола подходили к ней со всей серьезностью: повышали уровень тестостерона в крови, изучали продвинутые сексуальные методики и придумывали физические упражнения для борьбы с преждевременной эякуляцией. Женщинам оставалось лишь не ошибиться с выбором партнера. Правда, промах в этом случае фактически не оставлял шансов на достойное завершение акта любви. Лондонский тренер Ричард Хилтон решил изменить положение вещей, облегчив работу мужчинам и упростив поиски женщинам. Он разработал специальную фитнес-программу Shag Workout, обеспечивающую женщинам более интенсивные, частые и качественные оргазмы. Программа сводится к тренировке некоторых внутренних мышц и настолько эффективна, что многие дамы испытывают оргазм прямо во время упражнений. А о значительном улучшении сексуальной жизни после прохождения тренинга дружно рапортовали 100% из них.

Ну, товарищи дорогие, это просто находка. Причем находка в первую очередь для фитнесистов, а уж во вторую — для всех остальных живых и подвижных организмов. Немецкий электронный дуэт с мрачным названием разродился пластинкой, не взять которую на кардиотренировку — просто преступление. Так считаем мы, а с нами — все прогрессивное человечество. Прослушай внимательно несколько первых, почти вагнеровских тактов и одновременно начинай разминку: вдох-выдох, руки поднял-опустил... дыхание нормализовалось? Ну вот, а теперь начинай бегать, крутить педали, общаться со степпером — все это отныне будет даваться тебе втрое, нет — вчетверо легче, чем обычно! Старайся не выходить из ритма, который задают тебе немецкие музыканты. Он не слишком стремителен, зато в каждой его доле чувствуются железная рука, твердый, целеустремленный взгляд и недюжинное усердие. То есть все, что необходимо и тебе.

Infected Mushroom
IM The Supervisor
© Resist, 2004

Поклонникам велоспорта следует с осторожностью приобщать к нему своих детей, утверждают умудренные опытом норвежские медики. **И уж тем более не стоит делать из ребенка заядлого велогонщика,** по крайней мере до шести лет. Просто крутить педали, конечно, его можно научить, но более интенсивные упражнения в этом возрасте увеличивают риск детских травм аж на 17%.

Исследования американских ученых выявили связь между содержанием в организме витамина D и уменьшением числа спортивных травм. Вот только рациональное объяснение этому, к сожалению, пока не найдено: **по одной из версий, витамин D уменьшает хрупкость костей, по другой — просто влияет на мышечную силу,** тем самым косвенно предотвращая падения и растяжения.

К куче болячек, вызываемых избыточным весом, добавился еще и рак. Специалисты знаменитого онкологического центра Фокс-Чейз (США) установили, что доля страдающих ожирением среди больных раком молочной железы — почти 75%, при этом их шансы пережить это заболевание ниже почти на 5%.

Радикальные методы похудения типа липосакции и других кардинальных методов, к сожалению, практически не снижают негативных последствий лишнего веса. По утверждению исследователей из University College of London, **для человека гораздо важнее не сам факт похудения, а избранный при этом способ.** И занятия фитнесом тут однозначно на первом месте.

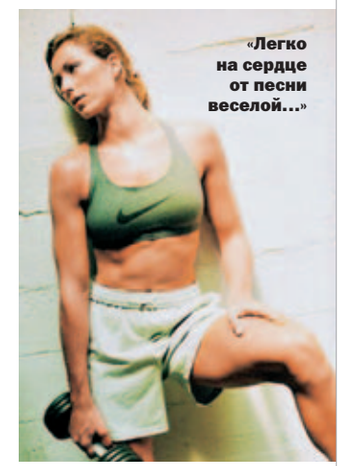
ФОТО: RPG/CORBIS

Когда-то мы жили в Стране Советов и не знали слова «фитнес». Теперь вовсю занимаемся фитнесом, а к советам относимся, скажем так, снисходительно. Во всяком случае, при выборе фитнес-клуба для россиян они точно не основной критерий. Основные, по данным опросов, вот какие:

Цена	**41%**
Удобство расположения	**30%**
Качество оборудования	**24%**
Выбор услуг	**23%**
Советы друзей, знакомых	**22%**

Редкий снимок группы «Секрет» (Н. Фоменко — крайний справа)

Если неведомые силы поддерживают твою подругу в прекрасной форме безо всяких диет и физических упражнений, а тебя так и подмывает похвастать ее великолепной фигурой перед коллегами по фитнес-клубу, затащи ее с собой с помощью следующего неопровержимого аргумента: по данным американских врачей, пониженная физическая активность увеличивает риск рака груди. По крайней мере, лишь 32% перенесших это заболевание посвящали активным физическим упражнением более 150 минут в неделю (таков рекомендуемый врачами минимум). Остальные 68% всячески отлынивали, филонили и сачковали, что наряду с другими факторами привело их на операционный стол.



«Легко на сердце от песни веселой...»

Кстати, под физической активностью, включаемой в упомянутые 150 минут, подразумевается даже обыкновенная ходьба на своих двоих. Не хочет вместе заниматься — проводит тебя пешком до дверей спортзала. Может, хоть некоторые увидят и позавидуют.

Небесное тело

МИРОВЫЕ СОВЕТЫ БУДУЩИМ ЗВЕЗДАМ

Подумай хорошенько: чего тебе хочется? Возможно, ты мечтаешь о крепких бицепсах и широкой груди, а может быть, тебе уже третий месяц снятся рельефный пресс и массивные икры. Короче, какие бы цели ты ни преследовал, приходя в фитнес-центр, наш набор советов пригодится тебе в любую минуту. Сверяйся с ними безо всякого стыда и действуй. Результаты не заставят себя ждать.

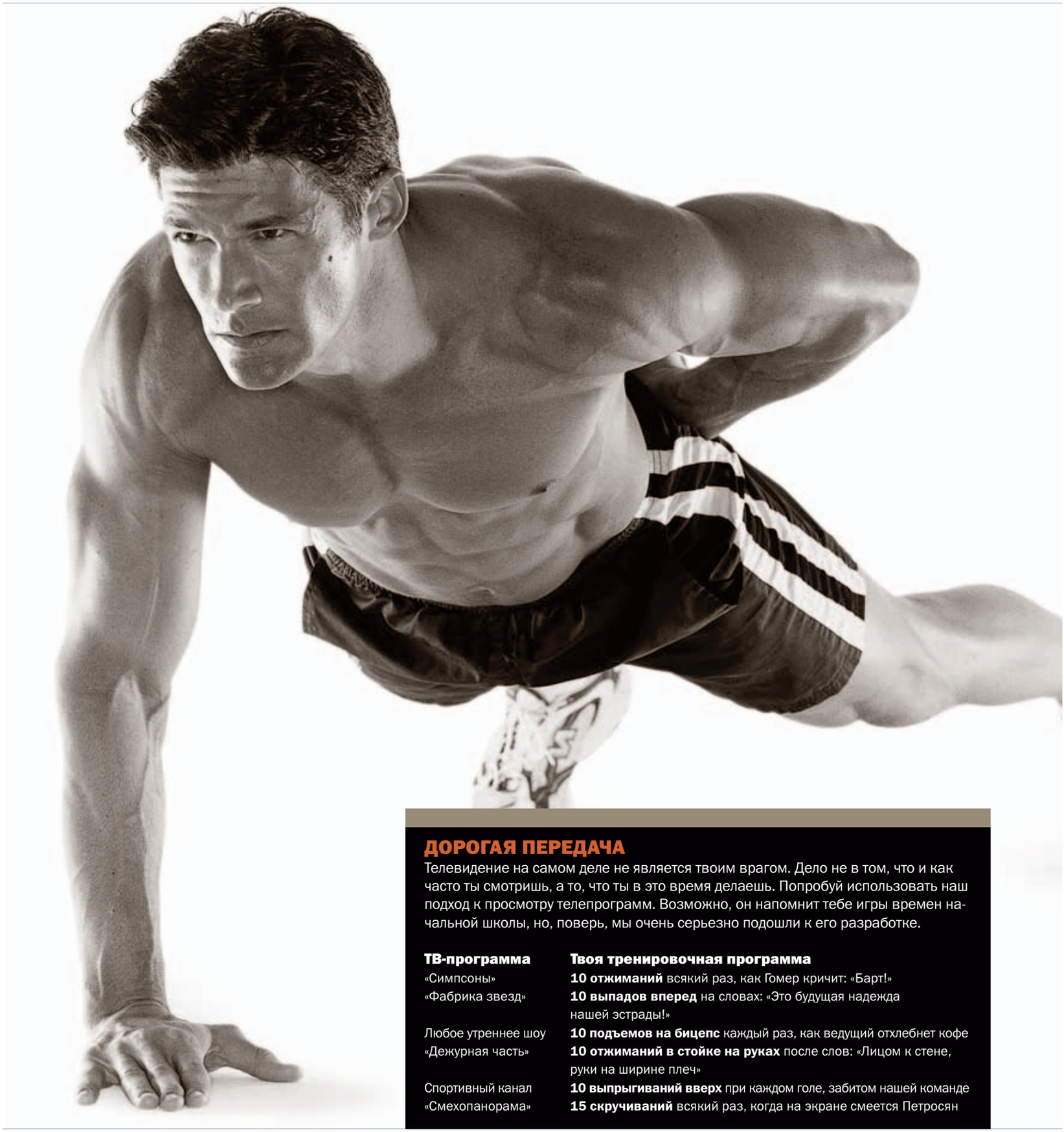
Текст: **Дмитрий Смирнов**

ФОТО: DARRYL ESTRINE

БОЛЬШЕ НИКАКИХ РАСТЯЖЕК

В конце каждой силовой тренировки выполняй только одно это упражнение на растяжку. Ничего больше тебе не понадобится, поскольку одним этим незамысловатым движением ты потянешь и расслабишь никак не менее 10 мышц твоего тела.

Сядь на пол, вытянув правую ногу вперед, левую подожми под себя, уперев стопу во внутреннюю поверхность бедра прямой ноги. Теперь постарайся дотянуться двумя руками до носка правой ноги. Это упражнение растягивает правую икроножную мышцу, ахиллово сухожилие, бицепсы бедра, ягодицы, низ спины, связки коленного сустава, плечи и запястья. Задержись в этом положении на 30-60 сек., затем неторопливо поменяй ноги.



ДОРОГАЯ ПЕРЕДАЧА

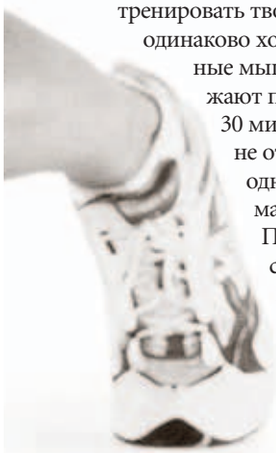
Телевидение на самом деле не является твоим врагом. Дело не в том, что и как часто ты смотришь, а то, что ты в это время делаешь. Попробуй использовать наш подход к просмотру телепрограмм. Возможно, он напомнит тебе игры времен начальной школы, но, поверь, мы очень серьезно подошли к его разработке.

ТВ-программа	Твоя тренировочная программа
«Симпсоны»	**10 отжиманий** всякий раз, как Гомер кричит: «Барт!»
«Фабрика звезд»	**10 выпадов вперед** на словах: «Это будущая надежда нашей эстрады!»
Любое утреннее шоу	**10 подъемов на бицепс** каждый раз, как ведущий отхлебнет кофе
«Дежурная часть»	**10 отжиманий в стойке на руках** после слов: «Лицом к стене, руки на ширине плеч»
Спортивный канал	**10 выпрыгиваний вверх** при каждом голе, забитом нашей команде
«Смехопанорама»	**15 скручиваний** всякий раз, когда на экране смеется Петросян

ТРИ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ МЕТОДА ТРЕНИРОВКИ

● **Все тело за 10 минут** Спецназовцы, особенно американские, — люди занятые. Наверное, поэтому любимое упражнение зеленых беретов, выполняемое на четыре счета, нагружает абсолютно все мышечные группы за раз. Для того чтобы его выполнить, встань прямо, лицом к востоку, ноги на ширине плеч, взгляд суровый, патриотичный. На счет «раз» опустись в глубокий присед, коснувшись коленями своей груди, и опусти руки на пол. На счет «два», оттолкнувшись ногами от пола и опираясь руками о пол, прими положение «упор лежа». На счет «три» прыжком подтяни оба колена обратно к груди и на счет «четыре» быстро встань, вернувшись в исходное положение. Выполняй непрерывно одно движение за другим. Три сета по 20 повторов измотают тебя не хуже приседаний с жимом лежа.

● **Все тренажеры** Запомни: кардиотренажеры потому так и называются, что призваны тренировать твое сердце. Делают они это одинаково хорошо. Однако все остальные мышечные группы они нагружают по-разному. Если у тебя есть 30 минут на кардиотренировку, не отдавай предпочтения только одной беговой дорожке, меняй машину каждые 10 минут. Побегай на дорожке, затем — степпер и закончи велоэргометром. На следующей тренировке попробуй другую комбинацию — гребной тренажер, «лыжник» и «скалолаз». Потренируешься с большим эффектом, да и скучать не придется.



● **Самое солидное упражнение** Поставь ноги как можно шире, упершись рукой в пол по центру твоего тела. Затем просто выполняй отжимания, пользуясь лишь одной рукой. Если тебе слишком тяжело, поставь руку на возвышение — на стул, например. Это уменьшит нагрузку на рабочую руку, немного сместив центр тяжести. Когда сможешь сделать по восемь повторов в трех подходах на каждую руку, переходи на отжимания от пола.

Семь лучших советов для тренировок с отягощением

1. Не сожги себя дотла

Старый метод калифорнийских культуристов — частичные повторения, или burns, вызывают не только нестерпимое жжение в мышцах, но и их ощутимый и быстрый рост. Выглядит это просто — допустим, жмешь ты штангу лежа. Сделав 10 повторов, ты ясно понимаешь, что 11-е не выйдет. Не возвращай штангу на стойки, продолжай подход, совершая шесть-восемь частичных повторов и опуская штангу всего на пару сантиметров. Делай так в конце каждого последнего подхода любого упражнения. Такой метод позволяет продлить время воздействия на рабочую мышцу и лучше стимулировать ее рост.

2. Укрепи предплечья

Найди себе палку сантиметров 30 длиной и просверли посередине отверстие. Пропусти один конец метровой веревки через отверстие и завяжи узел. К другому концу прикрепи блин от штанги весом 2,5 кг. Возьмись за палку с двух концов и вытяни руки перед собой. Теперь сгибай запястья на себя, перехватывая палку и наматывая на нее веревку. Когда блин дойдет до палки, медленно размотай веревку, совершая обратные движения запястьями. Делай три таких повтора в качестве тренировки предплечий и добавляй к рабочему весу по килограмму каждый раз, когда упражнение становится для тебя слишком легким. Этим методом часто пользуются профессиональные спортсмены — в тех видах спорта, где требуется крепкий хват. Например, в боулинге или лякроссе.

3. Пирамидальный подход

Если на тренировки у тебя мало времени, выполняй всего один подход в пирамидальном стиле — он одновременно разогреет твои мышцы, нагрузит их и поможет им остыть. К примеру, ты делаешь сгибания на бицепс. Встань у гантельного ряда и возьми в руки пару легких гантелей — процентов 50 от тех, с которыми ты сможешь сделать 10 полных повторов. Сделай с ними пять повторов, затем возьми пару гантелей потяжелее — еще пять повторов. Продолжай в том же духе, пока не дойдешь до веса, с которым пять повторов ты просто не потянешь. Теперь двигайся в обратном направлении, облегчая гантели. Если все будешь делать правильно, очень скоро в зале поползут слухи о том, что твои мускулы, возможно, накладные. Да и как иначе, если в конце подхода ты еле-еле поднимаешь трехкилограммовые гантели.

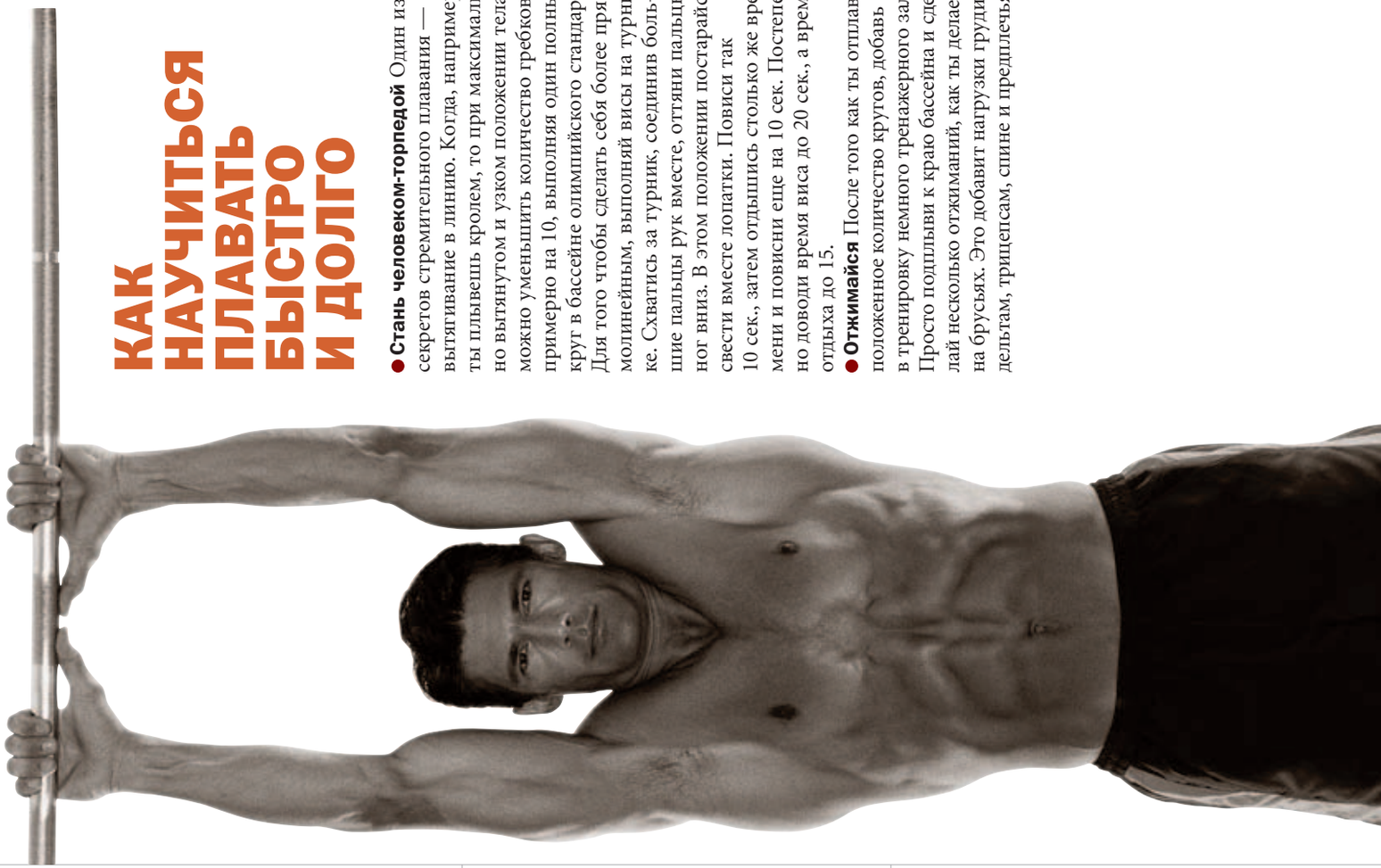
4. Утяжели легкое

Каждое упражнение состоит из двух частей — концентрической, или позитивной (когда ты под-

КАК НАУЧИТЬСЯ ПЛАВАТЬ БЫСТРО И ДОЛГО

● **Стань человеком-торпедой** Один из секретов стремительного плавания — вытягивание в линию. Когда, например, ты плывешь кролем, то при максимально вытянутом и узком положении тела можно уменьшить количество гребков примерно на 10, выполняя один полный круг в бассейне олимпийского стандарта. Для того чтобы сделать себя более прямолинейным, выполняй висы на турнике. Схватись за турник, соединив большие пальцы рук вместе, оттяни пальцы ног вниз. В этом положении постарайся свести вместе лопатки. Повиси так 10 сек., затем отдышись столько же времени и повиси еще на 10 сек. Постепенно доводи время виса до 20 сек., а время отдыха до 15.

● **Отжимайся** После того как ты отплавал положенное количество кругов, добавь в тренировку немного тренажерного зала. Просто подплыви к краю бассейна и сделай несколько отжиманий, как ты делаешь на брусьях. Это добавит нагрузки груди, дельтам, трицепсам, спине и предплечьям.



Слава труду!

50% фитнесистов прекращают свои занятия в течение первых шести месяцев. Прислушайся к нашим советам, чтобы и тебя не постигла эта участь.

● **Вложи в мышцы деньги** Любой уважающий себя тренер спишет одно из оплаченных тобой занятий, если ты его назначишь, но не придешь. Поступай с собой также. Плати друзьям рублей 150 каждый раз, когда ты пропускаешь тренировку. Или наоборот — плати себе за каждую проведенную тренировку. Пусть эти деньги составят твой личный фитнес-фонд. Можешь купить на них новую клюшку или оплатить операцию по имплантации крепких, бугристых икр.

● **Спорь с собой** Собственно, это продолжение предыдущего пункта. Одно из научных исследований утверждает: люди, которые поспорили на $40, что будут придерживаться своей тренировочной программы целых шесть месяцев, достигли успеха в 97% случаев. Так что поспорь с друзьями по залу: когда они оплатят тебе твою победу, ты уже никогда не откажешься от тренировок — дело-то прибыльное!

● **Пользуйся «правилом 20 минут»** Возьми в привычку приходить в зал, даже если ты чертовски устал на работе. Проведи хотя бы минимальную, легкую тренировку, соответствующую состоянию твоих мышц. Потрать на нее минут 20 и иди домой с чистой совестью. Поверь, даже такая тренировка лучше, чем полное бездействие.

● **Регистрируй каждую тренировку** Отмечай крестиком на календаре все твои тренировочные дни. Можешь воспользоваться и другим знаком, если крест вызывает у тебя какие-то мрачные ассоциации. Например, полумесяцем. Психологи утверждают, что те люди, которые пользуются этой простой системой мониторинга своих тренировок, достигают гораздо большего успеха.

● **Подключай супругу** Женатые мужчины, тренирующиеся в одиночестве, начинают сильно скучать по семье примерно через год регулярных тренировок. В результате они вскоре возвращаются в лоно семьи, напрочь забывая о гантелях. Те, кто тренируется вместе с женами, гораздо более терпеливы и усердны.

● **Конкретизируй цели** Никогда не ставь перед собой невнятные цели вроде «я хочу войти в форму». Так ты ничего не добьешься. Устанавливай измеряемые цели — например: увеличивать время утренней пробежки на пять минут каждую неделю. И никогда не забывай про крайний срок — допустим, через месяц, постепенно увеличивая время пробежки, ты должен пробегать 5 км подряд, без остановки. Такой подход более продуктивен.

Будь чище

Порой горячего душа перед тренировкой бывает вполне достаточно, чтобы подготовить их к упражнениям.

МОЖНО ЛИ ПОХУДЕТЬ И НАКАЧАТЬ МЫШЦЫ ОДНОВРЕМЕННО?

Ты добьешься лучших результатов, если сосредоточишься только на какой-нибудь одной цели. Дело в том, что для того, чтобы твои мышцы росли, тебе нужно много есть, а для того, чтобы избавиться от живота, калории, наоборот, необходимо урезать. Поэтому если ты попытаешься набрать мышц и убрать живот одновременно, то потерпишь неудачу. Лучшей стратегией для достижения обеих целей будут последовательные действия. То есть сначала теряй живот, а затем накачивай мышцы.

● **Осуши ноги** Чтобы избежать характерного для силовиков инфекционного раздражения ног, воспользуйся феном после душа, дабы избавить от сырости свои ступни.

Обезболь себя

Рецепт избавления от боли в мышцах прост — покой, холод, фиксирующая повязка и подъем пораженной конечности на возвышение. Последнее средство — самое спорное, ведь тебе придется поместить пораженное место выше уровня сердца и одновременно выше головы. Сможешь сделать это с саднящими после вчерашней игры в футбол бедрами? То-то. Лучше уж на следующий день после тренировки проведи легкую кардиосессию. Она поможет тебе доставить немного свежей крови и питательных веществ к пораженному участку организма, устранит продукты метаболизма и ускорит время восстановления.

нимаешь вес), и эксцентрической, или негативной (когда ты вес опускаешь). Возможно, ты считаешь, что позитивная часть наиболее полезна, однако это не так. Контролируемая негативная фаза движения приносит гораздо больше пользы. Делая, например, те же сгибания на бицепс, поднимай штангу две секунды, а опускай замедленно, потратив на негативную фазу движения вдвое больше — полновесных четыре секунды.

5. Подсчитай свой максимум

Чтобы узнать, сколько ты можешь поднять на раз без травм и самоистязаний, воспользуйся учебником математики седьмого класса. Прибавь к весу, который ты делаешь на 10 повторов, 33%. Если ты жмешь лежа, к примеру, 100 кг на 10 раз, твой максимум составляет примерно 130-135 кг.

6. Попроси, чтобы на тебя покричали

Известно, что при оральном подбадривающем воздействии партнера по тренировкам можно поднять на 5-8% больше, чем обычно.

7. Становясь старше, становись сильнее

Мужчины, как хорошее вино, должны становиться с годами только лучше. Чем ближе твой полувековой юбилей, тем больше внимания следует уделять силовым тренировкам. Если ты не дружишь со штангой, то в период с 25 до 50 лет потеряешь порядка 10% своих мышц. Между 50 и 80 годами — еще 35%. Каждому зрелому мужчине показаны тренировки с отягощениями. Тем не менее не стоит забывать и о кардиотренировках, они помогут предотвратить заболевания сердечно-сосудистой системы.

11 фитнес-трюков

1. От фонаря

Тренируй не только хват, но и зрение. Раздобудь фонарик и запрись с ним в темной комнате. Включив прибор, начинай тренироваться — кидай мяч в стену и лови его! В таких условиях твоим глазам придется работать вдвое активнее, поскольку ты привык играть с мячом в условиях постоянного и ровного освещения. При точечном источнике освещения движения мяча кажутся замедленными, да и сам мяч выглядит как минимум больше обычного.

2. Съешь меду
Мед — дешевая, но действенная альтернатива спортивным пре- и посттренировочным спортивным напиткам вроде гейнеров. Принимай по три столовые ложки меда непосредственно перед силовой тренировкой. Это добавит тебе энергии и сэкономит средства.

3. Одевайся легче
Тренируясь на улице, всегда одевайся так, чтобы слегка зябнуть в самом начале тренировки. Если ты потеешь еще до начала активных движений — то в смысле одежды ты точно перестарался. Или, может, ты чем-то взволнован?

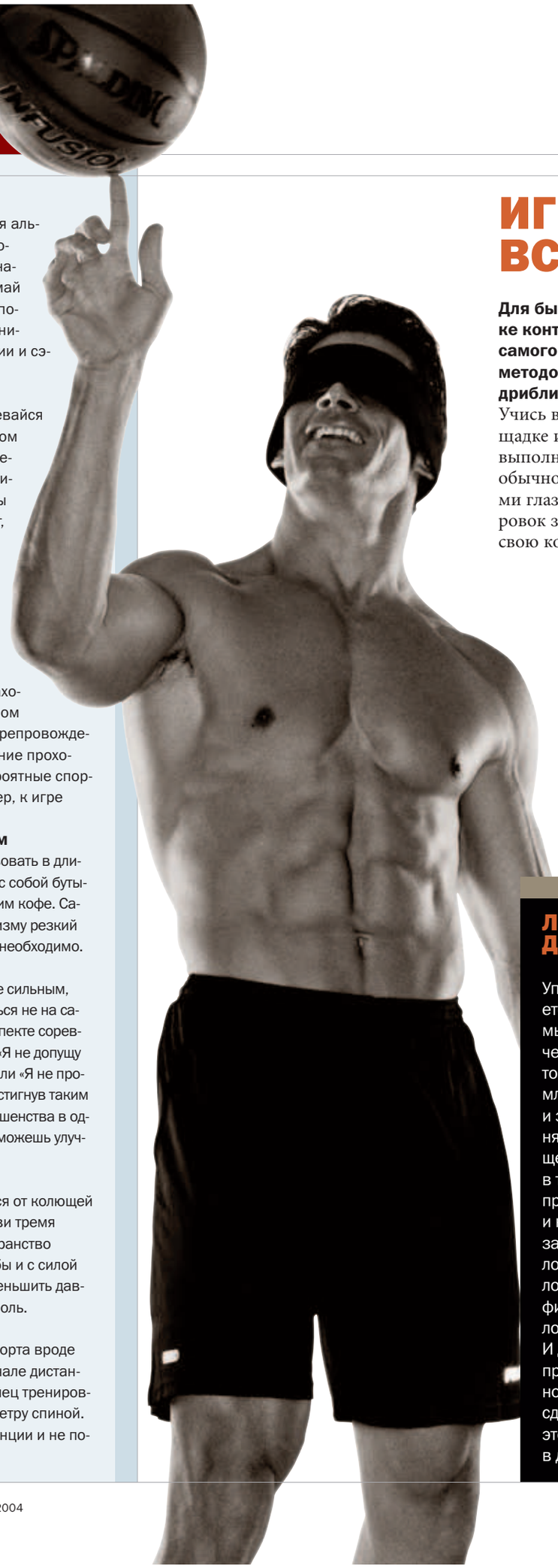
4. Улучшай периферийное зрение
Вот тебе секретный прием по работе на периферию. Идя по улице, смотри сначала прямо перед собой. Затем начни концентрироваться на объектах, находящихся справа и слева, на самом краю зрения. Подобное времяпрепровождение не только привлечет внимание прохожих, но и разовьет в тебе невероятные спортивные способности — например, к игре в баскетбол.

5. Подкрепи себя напитком
Если ты намереваешься поучаствовать в длительных соревнованиях, захвати с собой бутылочку с колой или крепким сладким кофе. Сахар и кофеин дадут твоему организму резкий толчок, когда это будет особенно необходимо.

6. Не пасуй
Встретившись с объективно более сильным, чем ты, противником, сосредоточься не на самом событии, а лишь на одном аспекте соревнований. Например, скажи себе: «Я не допущу одной и той же ошибки дважды» или «Я не пропущу ни одного удара справа». Достигнув таким путем практически полного совершенства в одном из аспектов состязаний, ты сможешь улучшить ситуацию в целом.

7. Выдыхай
Для того чтобы быстро избавиться от колющей боли в боку во время бега, надави тремя пальцами на подреберное пространство в больном боку. Затем сожми губы и с силой выдохни воздух. Это поможет уменьшить давление на диафрагму и облегчит боль.

8. Контролируй ветер
Если ты любишь зимние виды спорта вроде ходьбы на лыжах, старайся в начале дистанции идти против ветра. А под конец тренировки, возвращаясь домой, стой к ветру спиной. Это облегчит прохождение дистанции и не позволит тебе сбавить темп.



ИГРАЙ ВСЛЕПУЮ

Для быстрого перемещения по площадке контроль мяча важнее, чем скорость самого передвижения. Воспользуйся методом, который именуется слепым дриблингом.
Учись водить мяч, перемещаясь по площадке и закрыв глаза. Когда получится, выполни 10 бросков по корзине как обычно, а затем — 10 бросков с закрытыми глазами. Отключив во время тренировок зрение, ты значительно улучшишь свою концентрацию на мяче.

ЛУЧШЕЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ПРЕССА

Упражнение «велосипед», оказывается, вызывает сокращения прямой мышцы живота на 150% сильнее, чем привычные скручивания. Для того чтобы его выполнить, ляг на землю, согнув ноги под прямым углом и заложив руки за голову. Выполняй ногами движение, имитирующее вращение педалями, стараясь в такт движениям ног дотянуться правым локтем до левого колена и наоборот. Если твой пресс покрыт заметным слоем жира — урежь калорийность рациона на 250-500 калорий в день. Устрани из диеты рафинированные углеводы вроде белого хлеба, пирожных и макарон. И даже не думай часто тренировать пресс. Для того чтобы сбросить ровно 500 г жира, тебе потребуется сделать 250 000 скручиваний — это примерно по 100 скручиваний в день на протяжении семи лет.

9. Улучшай подачу
Хочешь улучшить подачу в волейболе — бей строго по центру мяча самым основанием ладони. Это придаст снаряду скорость и убойную силу пушечного ядра.

10. Прыгай лучше
Если ты только учишься прыгать со скакалкой, прыгай как обычно — столько, сколько сможешь. Когда начнешь уставать, продолжай прыжки, но не перепрыгивай через веревку, а размахивай ею по бокам — крест-накрест. Такой метод развивает выносливость ничуть не хуже обычных прыжков и не угрожает внезапной потерей равновесия, если ты наступишь на скакалку.

11. Следи за объявлениями
Обрати внимание на заметки о продаже тех или иных спортивных тренажеров. Уясни, какой тип тренажеров люди хотят продать чаще всего, и никогда не покупайся на рекламу так же, как это сделали они.

Попытка к бегству

1. Бегай с утяжелением
Возьми в руки пару легких гантелей, поставь одну ногу вперед и начинай бежать на месте, двигая лишь руками: ноги неподвижны. Локти держи согнутыми под прямым углом. Двигайся так 30 сек. подряд, затем поменяй ноги. Сильные руки позволяют ускорить перемещение тела в пространстве — локомоции — вот почему все спринтеры делают так много упражнений на верх тела.

2. Прислушайся к стопе
У хорошего бегуна должны быть не только легкие ноги, но и тихие стопы. Если ты слышишь, как твои стопы соприкасаются с землей, то вредишь своему здоровью больше, чем заботишься о нем. Такая техника бега опасна для суставов ног и поясницы. Так что держи ступни ближе к земле и беги стелющимся, легким шагом.

3. Установи процент
Если ты хочешь смоделировать на беговой дорожке условия обычного бега по улице, установи уклон всего 1%. Многие исследователи утверждают, что такой уклон оптимален для создания условий бега, максимально приближенных к боевым.

5 лучших решений

1. Утихомирь колено
Причиной болей в коленных суставах у большинства мужчин является не что иное, как банальный малоподвижный образ жизни. Мало двигаясь, ты не обеспечиваешь нормальную работу синовиальных ворсинок — они смазывают сустав изнутри. Существует простое лекарство — упражнение под названием «квадронасос». Сядь на пол и выпрями

«КАК Я ДО ТАКОГО ДОШЕЛ?»

Это — Грегг Эведон, один из ведущих фитнес-моделей Men's Health (об этом свидетельствует и наша обложка). Прислушайся к его советам. Как ты сам можешь убедиться, он знает, что говорит.

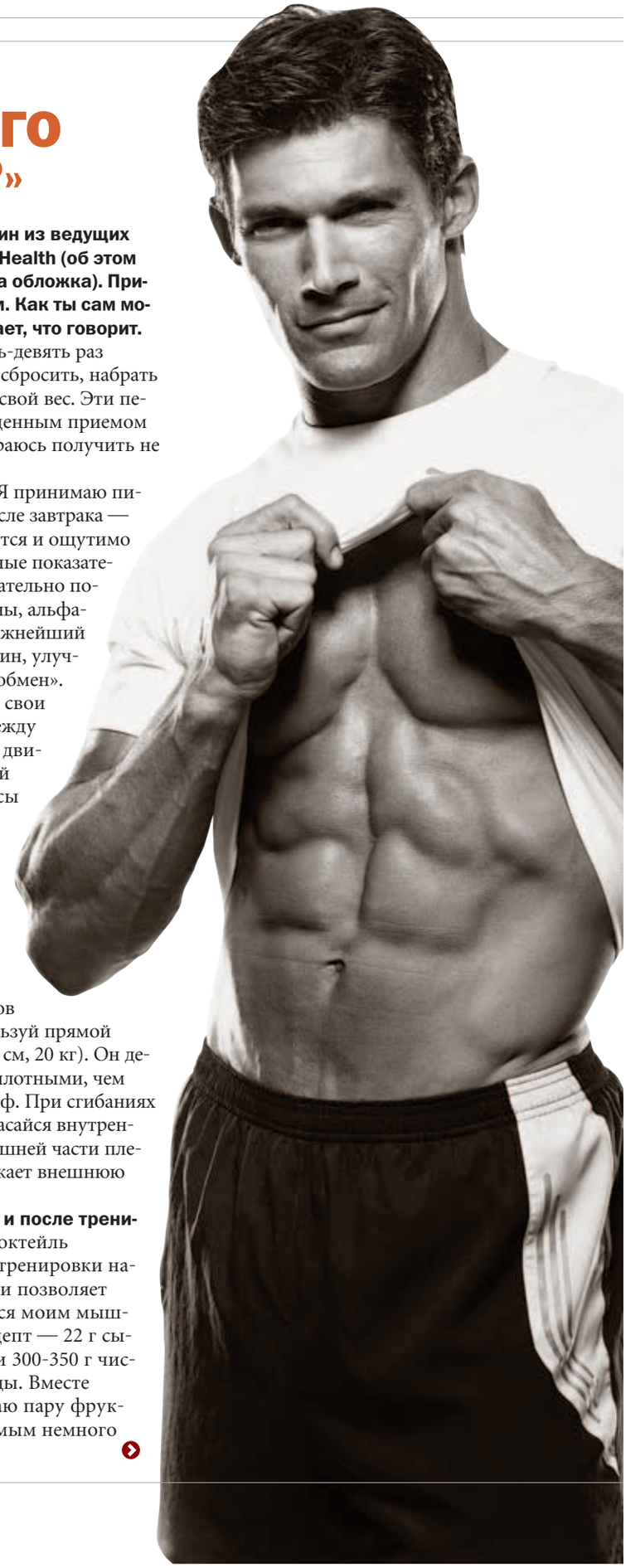
● **Ешь часто** «Я ем шесть-девять раз в день. Неважно, хочу я сбросить, набрать или просто поддержать свой вес. Эти перекусы я считаю полноценным приемом пищи и каждый раз стараюсь получить не меньше 20 г протеина».

● **Добавки к завтраку** «Я принимаю пищевые добавки сразу после завтрака — так они лучше усваиваются и ощутимо улучшают мои спортивные показатели в течение дня. Я обязательно потребляю мультивитамины, альфа-липолиевую кислоту (важнейший антиоксидант) и глютамин, улучшающий протеиновый обмен».

● **Тяни-толкай** «Раздели свои тренировки поровну между жимовыми и тяговыми движениями. Прорабатывай грудь, дельты и трицепсы (жимы) в первый день, а ноги, спину и бицепсы (тяги) в другой. Тренируйся так четыре дня в неделю, прорабатывая каждую мышцу дважды в недельный микроцикл».

● **Подъем!** «Для подъемов штанги на бицепс используй прямой олимпийский гриф (220 см, 20 кг). Он делает мышцы рук более плотными, чем зигзагообразный EZ-гриф. При сгибаниях на бицепс с гантелями касайся внутренней частью гантелей внешней части плеча — это хорошо нагружает внешнюю головку бицепса».

● **Коктейли на завтрак и после тренировки** «Протеиновый коктейль в 10 утра и сразу после тренировки наполняет меня энергией и позволяет лучше восстанавливаться моим мышцам. Мой любимый рецепт — 22 г сывороточного протеина и 300-350 г чистой негазированной воды. Вместе с коктейлем я еще съедаю пару фруктов — добавляю тем самым немного углеводов в рацион».



ноги перед собой. Теперь просто напряги мышцы бедра, стараясь выпрямить ноги еще сильнее. Задержи напряжение на две секунды, затем расслабься. Повтори пять раз. Отдохнув, сделай еще один сет.

2. Охладись

Если у тебя болит спина, заранее приготовь следующее устройство для ее лечения. Аккуратно проделай отверстие в теннисном мяче, заполни образовавшееся пространство водой и положи в холодильник. Когда все это замерзнет, достань мяч из холодильника, положи его на пол и ляг на него спиной. Теперь перекатывайся спиной по мячу, придавая спине двойной исцеляющий эффект — холод плюс давление. Делай так 10 минут каждые два часа до исчезновения боли.

3. Помоги себе банкой

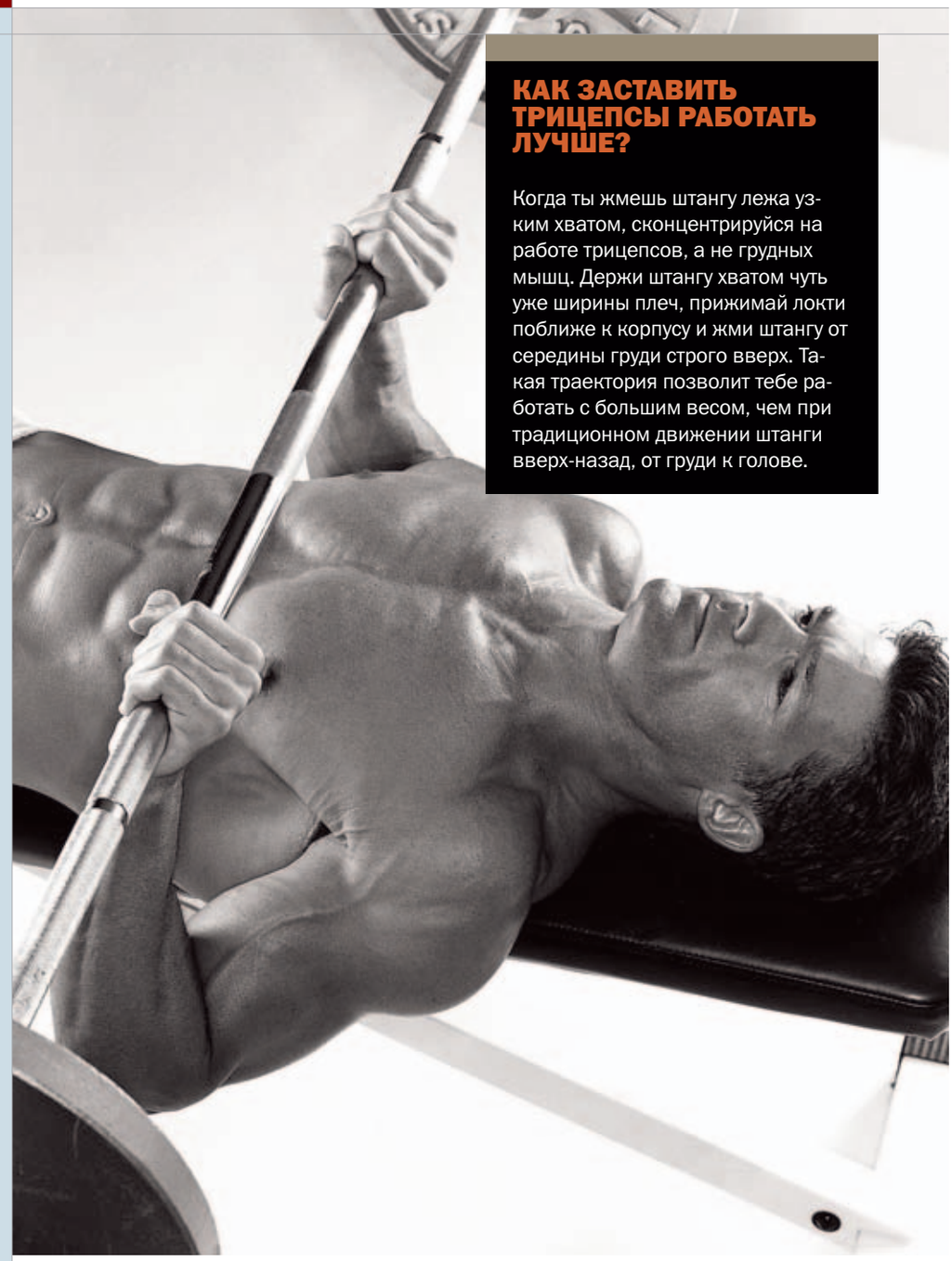
Холодная металлическая банка пива может послужить неплохим источником успокаивающего холода. Неважно, что тебя мучает — натруженные мышцы, обгоревшая на солнце шея или головная боль. Проложи пространство между банкой и кожей неплотной тканью, прижми посуду к больному месту и подержи так некоторое время. Металл обладает большой теплопроводностью и охладит поврежденное место незамедлительно.

4. Укрепи лодыжки

Если ты являешься несчастным обладателем слабых лодыжек, то часто подворачиваешь ноги. Чтобы избавиться от этой напасти, обрати свой взор к бобовым культурам. Тебе поможет упражнение «тяга буррито». Достань пластиковый пакет и пару банок фасоли общим весом около килограмма. Уложи банки в пакет, поставь пятку на край стула, а пакет повесь на верх стопы, достаточно близко к пальцам. Теперь, не отрывая пятки от стула, плавно потяни носок на себя. Затем вернись в исходное положение, стараясь не уронить с ноги пакет. Это упражнение укрепляет мышцы передней поверхности голени и растягивает ахиллово сухожилие. Повтори движение 10 раз, затем смени ногу. Делай по три подхода на каждую ногу.

5. Останови кровотечение

Сядь на скамью, откинув голову. Положи на переносицу, например, пакет со льдом или раздобудь ваты и засунь в кровоточащую ноздрю. В принципе, идеальным средством в случае кровотечения является обыкновенный женский тампон — это подтверждают все бывалые спортсмены. Можешь купить его заранее и носить с собой на каждую тренировку или игру. Такие тампоны специально созданы для того, чтобы быстро впитывать кровь, кроме того, они позволят тебе чувствовать свежесть каждый день. МН



КАК ЗАСТАВИТЬ ТРИЦЕПСЫ РАБОТАТЬ ЛУЧШЕ?

Когда ты жмешь штангу лежа узким хватом, сконцентрируйся на работе трицепсов, а не грудных мышц. Держи штангу хватом чуть уже ширины плеч, прижимай локти поближе к корпусу и жми штангу от середины груди строго вверх. Такая траектория позволит тебе работать с большим весом, чем при традиционном движении штанги вверх-назад, от груди к голове.

ЧТО ЛУЧШЕ?

Вопрос очередности нагрузок обсуждается в тренажерных залах по всему миру. Стоит ли сначала покрутить педали велоэргометра, а затем идти жать штангу или же делать все наоборот? Чтобы докопаться до истины, мы взяли одного накачанного парня из ближайшего зала и попросили его пройти тренировку в обеих последовательностях. Силовая тренировка состояла из 15 подходов различных упражнений, кардиотренировка подразумевала 20 минут средней нагрузки. Вот результаты:

Силовая, затем аэробика

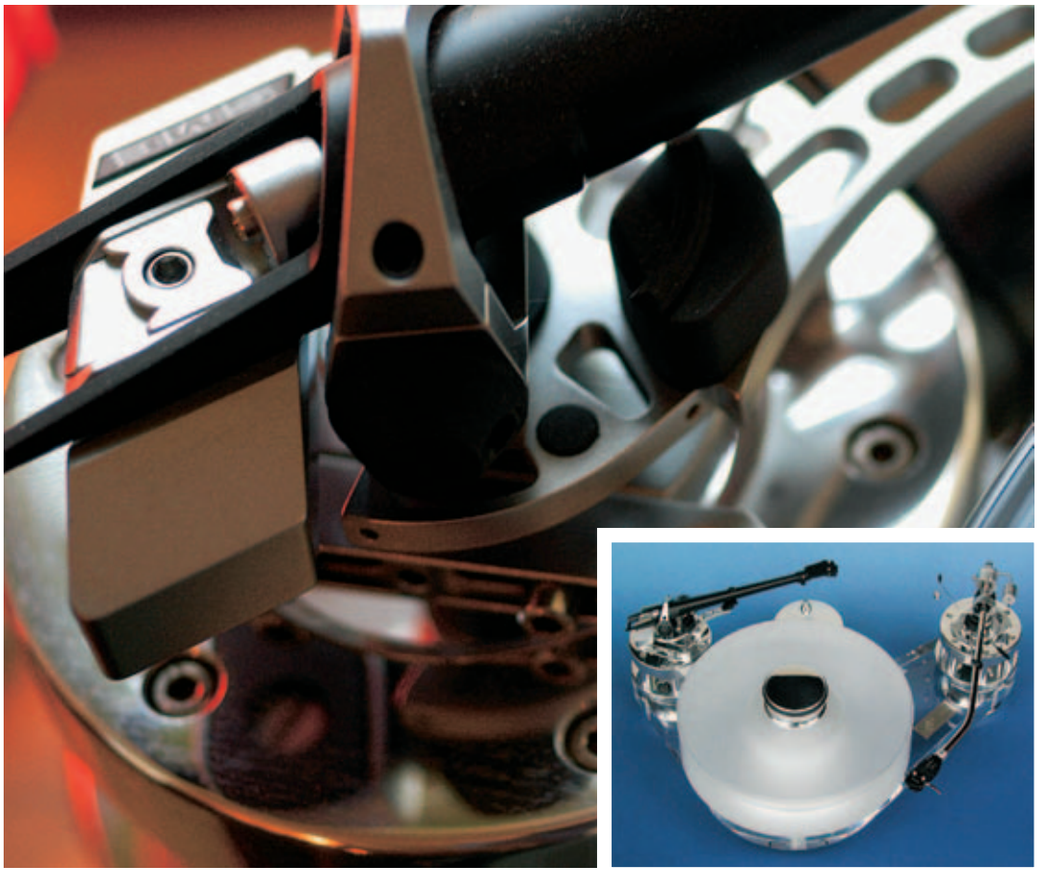
Сожжено калорий.....**371**

Сожжено калорий из жира.....**107**

Аэробика, затем силовая

Сожжено калорий.....**346**

Сожжено калорий из жира.....**56**



Крутильная машина

Психологи утверждают, что внутри каждого взрослого человека сидит маленький ребенок. И беременность тут ни при чем. Речь идет о твоих безрассудных желаниях. За собой необходимо ухаживать. То есть не просто выгуливать, кормить и воспитывать, но еще и развлекать. Душа, она требует новых развлечений, но нередко просит порадовать ее чем-нибудь стареньким. В стиле ретро или там винтаж.

Текст: **Илья Рясков**

Допустим, покопавшись на антресолях, извлекаешь ты на свет божий сокровища детства — кипу виниловых пластинок. Производишь ревизию. Литературно-музыкальная композиция «Три толстяка» будет незаменима для искоренения в себе ростков стяжательства и эгоцентризма. Политкорректности и национально-культурной лояльности научит «Старик Хоттабыч» в инсценировке Богомазова. «Чебурашка» Эдуарда Успенского поможет тебе самоидентифицироваться в современном обществе. Ну и, конечно, масса общеукрепляющих пластинок вроде «Крутятся диски», «Мелодии и ритмы зарубежной эстрады», «Поют венгерские сердца» и т.п. Но тут и обнаруживается чудовищное препятствие. Вместо того чтобы исполнять мелодии и ритмы и помогать самоидентификации, твоя видавшая виды вертушка Rigonda или «Юность» издает невнятное мычание и отчаянно порывается исцарапать старика Хоттабыча еще до начала какой бы то ни было увертюры. Слезы наворачиваются, честное слово.

К счастью и удовольствию истинных ценителей винила, в мире существуют еще производители, для которых форматы Super Audio CD и DVD-Audio вовсе не венец творения. Одна из таких фирм — JR Transrotor — разместилась в немецком городке с поэтичным названием Бергиш-Гладбах. Для экс-советского меломана эта компания известна хотя бы уже тем, что ее разработки использовались для создания отечественного Hi-Fi-флагмана — электрофона «Корвет».

Обычно, когда речь заходит о проигрывателях винила, первое, что рисует воображение, — черный громоздкий гробик с прозрачной пластиковой крышкой.

Transrotor Pianta 40/80 не имеет с ним ничего общего. Основание из высокопрочного оргстекла, люцита, в форме бумеранга. Две алюминиевые базы для тонармов и с матовым акриловым «блином» (подвижное основание, на которое собственно укладывается пластинка) впишутся в любой интерьер, классический или современный. Строгий и минималистичный дизайн — визитная карточка Transrotor. Но репутацию художника аналогового аудио одним дизайном не заслужишь. Главная заслуга создателя компании Йохана Реке — поиск и разработка оригинальных технических решений.

Одна из основных задач, стоящих перед производителем, — устранение резонанса, который возникает в моторе и трансформаторе проигрывателя. Реке подошел к проблеме нетривиально: вынес за пределы корпуса и то и другое. Кроме того, все детали и даже резиновый пасик сделаны из особо сложных соединений и сплавов, максимально гасящих колебания. Тяжелый «блин» на гидродинамическом подшипнике обеспечивает плавное вращение пластинки (чтобы Чебурашка не говорил голосом льва Чандра и наоборот). Для ошибко щепетильных слушателей предлагаются дополнительный комплект из двух моторов и адаптер питания со стабилизатором для устранения электромагнитных помех. Все соединительные провода экранированы серебром.

Еще одно нетрадиционное и интересное техническое решение — установка двух звукоснимателей. Пластинки 60-70-х годов сильно отличаются от современных по технологии изготовления. Поэтому для их прослушивания необходимы разные типы тонармов и картриджей. В модели Pianta 40/80/L используются звукосниматели SME 3012 R и Denon DL 103. Но если тебя не устраивает подобная комплектация — собери всю систему самостоятельно! Можно также использовать два разных типа звукоснимающих головок для воспроизведения высоких или низких тонов. По сути, проигрыватели от Transrotor — это конструкторы, где каждый может попробовать найти свою собственную выигрышную конфигурацию компонентов. Реке открыл перед любителями винила просторы для эксперимента.

По сути, проигрыватели от Transrotor — это конструкторы, где каждый может попробовать найти свою собственную выигрышную конфигурацию компонентов

Один из главных секретов успеха Transrotor заключен в самой философии компании. Йохан Реке никогда не искал бюджетных решений. Не искал он и компромисса между желаемой целью и ценой материалов и стоимостью разработки. Он не гнался за объемами продаж, поэтому компания выпускает около 1000 устройств в год, и они фактически собираются вручную. В связи со всем этим вертушки Transrotor дешевыми не назовешь. В Москве ты можешь приобрести модель Pianta 40/80 в комплекте с тонармом SME 3500 и головкой Goldring Elite II MC за $7137 в салоне «Контрапункт» (www.kontrapunkt.ru). Проигрыватель с двумя базами для тонармов обойдется в $3861, а дополнительные моторы со стабилизатором напряжения — в $1820. Хорошие вещи должны стоить дорого. Такая вот диалектика. МН

Не твое дело

Прежде чем начать свой бизнес, ответь самому себе на один-единственный вопрос: «Зачем мне это нужно?» Определи, что в итоге ты хочешь получить. Если все твои мысли только о деньгах — о собственном деле лучше сразу забыть. Деньги приходят только тогда, когда бизнес — это в первую очередь способ самовыражения, творческий процесс и удовольствие от результата. Как только ты с этим смиришься, читай дальше.

Текст: **Надир Алимов**

Для начала представь, что собственный бизнес — это спорт. Ты, стало быть, спортсмен. Чтобы чего-то добиться в спорте, требуются не только физические данные, но и некоторые запасы упорства. Вера и талант, само собой. В бизнесе то же самое: побеждает тот, кто чертовски вынослив и правильно распределяет силы на весь отрезок дистанции. Не рассчитывай, что, позанимавшись бизнесом год-два, ты спокойно отойдешь от дел. Обдумывать и прикидывать свои действия надо минимум лет на 10. Эра легких денег давно прошла, многие спринтеры начала 90-х сошли с дистанции, разорившись или продав бизнес более выносливым.

Точно так же дело обстоит и с талантом — это понятие растяжимое. Если ты не смог впарить своей жене утреннее солнце за 10 у.е., это еще не значит, что путь в бизнес тебе заказан. И последнее: удача. В спорте она чертовски важна, без нее не бывает побед. В бизнесе она еще важнее. Тут надо уметь ждать. Большая удача (в масштабах небольшого бизнеса) случается, наверное, раз в три-четыре года. Маленькие — чаще.

Итак, ты — начинающий спортсмен и, в принципе, собираешься пробежать марафонскую дистанцию. Что тебе посоветовать? Правильно питайся. Тренируйся. Отраба-

ДРЕБЕДЕНЬГИ

тывай навыки. А главное — накопи побольше денег (их все равно не хватит), наработай побольше связей (пока ты еще не ушел с работы, постарайся завести как можно больше полезных знакомств) и хорошенько отдохни перед тем, как затевать собственное дело. Потом отдыхать будет некогда. Обязательно подбери подходящую амуницию: офис, команду и т.д. И — на старт.

Для начала определи, каким именно бизнесом собираешься заняться. Условно он делится на две категории: 1) по потребителю и 2) по размеру первоначальных инвестиций. В свою очередь, категория «по потребителю» подразделяется на так называемые b2b (business to business) и b2c (business to client). Всем новичкам кажется, что гораздо прибыльнее работать с огромным числом розничных потребителей и выпускать товары или услуги массового спроса. Однако это не так. Есть уйма компаний, которые годами делают специальную гайку для специального болта, который используют только 100 специальных компаний в мире. Конкуренты на такие рынки не лезут, у них никто эти гайки не купит, даже если они будут лучше и дешевле. Здесь прежде всего важны репутация компании и то, что покупатели этих самых гаек ничем не рискуют. Наоборот — они сами на этом выигрывают, так как уверены, что связываются с профессионалами. Знаешь, сколько стоит профессиональная соковыжималка или кофеварка? Примерно в 5-10 раз дороже домашней. Принципиально сок или кофе получаются почти такими же, но профессиональная будет производить этот сок 10 лет по 100 порций в день и ни разу не поломается. Более того, затраты на производство обеих соковыжималок примерно одинаковы. Поэтому стоимость товара возрастает лишь из-за специальных технологий, а также благодаря имиджу производителя. Вот тебе совет. Хочешь начать свой бизнес при минимальных затратах, задумайся именно о b2b.

Есть уйма компаний, которые годами делают специальную гайку для специального болта, который используют только 100 специальных компаний в мире

Самое страшное — это ведение бухгалтерии. Самому лучше в это не вникать, настоящая трясина. Даже если у тебя не окажется ни одного платежа, потому что фирма бездействовала, тебе все равно придется сдать квартальный нулевой баланс, состоящий из 50 листов и 30 подписей и оттисков твоей печати. Поэтому лучше доверься какой-нибудь фирме, которая занимается ведением бухгалтерии. Это будет стоить от 50 до 200 у.е. в месяц. Плюс — никакой головной боли. Если ты настырный и хочешь держать все нити в собственных руках, зайди в любую налоговую инспекцию в последних числах месяца, который следует после окончания квартала. Посмотри, что там делается. При желании запиши увиденное на видеопленку. Конечно, можно отправить подругу на курсы бухгалтеров, но тогда вместо ужина тебя будет ждать платежная ведомость. Поспрашивай у знакомых: наверняка кто-то из них пользовался услугами бухгалтерских фирм. Как правило, они и регистрацией занимаются и ведением, и представляют твои интересы в суде, что немаловажно.

Кем быть?

Помимо твоего родного лица, которое ежедневно радует тебя в зеркале ванной комнаты, придется тебе обзавестись еще одним — невидимым, однако не менее любопытным.

РЕГИСТРАЦИЯ ЮРИДИЧЕСКОГО ЛИЦА

● **Самое простое — это получить статус предпринимателя без образования юридического лица.** Или, как метко подметил один мой знакомый налоговый полицейский: «Главное — найти жирного Побоюла». Сейчас жирных Побоюлов становится все меньше. Этот статус практически не дает никакой выгоды, если ты работаешь с другими предприятиями (большинство солидных фирм не будут иметь дело с ПБОЮЛом). Но он хорош, если ты открываешь точку по продаже шаурмы или самостоятельно оказываешь услуги (частный репетитор, стоматолог, юрист и т.д.). Для организации с офисом и сотрудниками это не подходит. Статус ПБОЮЛ получается в регистрационной палате по месту прописки. Сама бумажка бу-

дет выдана твоим налоговым инспектором. Бояться его не стоит — это такой же несчастный, обремененный своей профессией человек, как и ты. С ним можно разговаривать.

● **Самой распространенной категорией юридического лица является ООО** (общество с ограниченной ответственностью). Не будем вдаваться в подробности, отметим лишь, что ООО может заниматься абсолютно всем, что не запрещено. Учредителями ООО могут выступать как юридические, так и физические лица. ООО просто в управлении и ведении, как само название. Регистрация ООО стоит 200-400 у.е., если воспользоваться услугами специалистов, которые помогут правильно подготовить все бумаги, написать устав и т.д. Это лучший вариант, если ты еще не имел дела с собственным бизнесом. Регистрация занимает обычно до месяца. После того, как все документы оформлены, можешь открыть счет в любом банке, а лучше в двух, сделать несколько печатей, назначить себя директором и начать работу.

● **Есть и другие юридические формы, например, ЗАО и ОАО** (закрытое и открытое акционерные общества). Они используются крупным бизнесом с большим числом акционеров или в тех случаях, если физические лица не хотят нести ответственность за действия компании. В принципе, это гораздо более гибкий и совершенный юридический статус, но он требует больше затрат и сложностей в регистрации и обслуживании, особенно ОАО. Закон об акционерных обществах занимает не менее 300 страниц и весьма противоречив. Если тебе не лень учить, что означают термины «перехват управления», «размывание долей» или, оборони создатель, «недружественное поглощение» — ОАО созданы для тебя. А ты — для них.

С кем жить?

Вопрос персонала — один из самых важных. С твоей персоной все понятно: будешь работать днем и ночью бесплатно, пока тебя не увезет «скорая» с нервным истощением. Но вот как набрать таких же? Это, конечно, большая проблема. Для этого надо неплохо знать людей, уметь направлять весь их энтузиазм (если он есть, конечно) в нужное русло. Начни с подбора своей команды. Подбирать нужных людей необходимо исходя из задач. Распиши миссию своей компании (это то, что ты можешь сделать для людей и для общества), затем цели (занять долю рынка, заработать миллион) — они бывают краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные. Только после этого начинай ставить задачи. И только тогда, когда у тебя появится куча задач, начинай подбирать персонал. Избегай общеизвестного принципа «Георгий Архарыч — мой друг. Он будет директором по маркетингу, рекламе и логистике». Обратись в профессиональное кадровое агентство. Конечно, это дорого, зато ты вдоволь наглядишься на кандидатов, поговоришь с ними, поймешь, что происходит на рынке. Стоимость подбора одной позиции стоит от одной (низовой персонал) до шести месячных зарплат этой самой позиции. К персоналу надо относиться серьезно, но упаси тебя бог делать трагедию из ухода или увольнения кого-то, к кому ты привык.

К персоналу надо относиться серьезно, но упаси тебя бог делать трагедию из ухода или увольнения кого-то, к кому ты привык

Американцы не зря повторяют фразу: «Ничего личного, это бизнес». Не бойся потерять хорошего сотрудника, на его место придет лучший. Незаменим только ты, и то до поры до времени. И еще: никогда не бери в бизнес родственников. Бывают случаи, когда люди уживаются, но они крайне редки. С ними можно иметь удаленный, дистанционный бизнес, однако сидеть всей семьей в одном офисе или кабинете недопустимо.

Где сидеть?

В офисе, на производстве, на складе или на торговой площади — если ты собрался открыть магазин. Правильнее всего обратиться к риэлтору — он поможет найти площадь (не забыв взять свои проценты). Если тебе нужен офис, можно на риэлторах и сэкономить. Поговори со знакомыми, они наверняка помогут. Аренда офисов в Москве обходится, как правило, от 200 до 700 у.е. за квадратный метр в год. За 200 у.е. ты, скорее всего, обретешь комнату со смуглым линолеумом и неуловимым запахом грызунов — все это в районе метро «Шоссе Энтузиастов». За 700 у.е. — офис класса «А», в котором будет все, включая тульский самовар. Решать тебе. Не всегда компании требуется шикарный офис, а время летит очень быстро. Не успеешь оглянуться, как он съест все твои сбережения. Особенно неприятно платить за него в мае и январе, когда жизнь столицы замирает на полмесяца. Офис должен стать тебе вторым домом. Поэтому внимательно отнесись к месту и к самым разнообразным деталям. Например: стоимость интернета (на 1 человека вылетает не меньше 200 Мб в месяц, а то и больше, если он будет тайком смотреть неправильные сайты). Потом еще телефон. Не думай, что за обычный телефон МГТС не придется платить. Есть так называемые экспериментальные телефонные узлы, где оплата исходящего трафика поминутная. Внимательно изучи договор аренды, особенно все, что касается изменения условий и курса доллара. Есть арендодатели, которые считают аренду по своему курсу и поднимают плату, когда им надо слетать на Канары. Оптимальный офис-мечта — это тот, до которого идти 10 минут от дома. Офис в собственном доме — нехорошо, а больше 10 минут — холодно зимой. Вдруг с машиной что-нибудь случится?

Внимательно изучи договор аренды, особенно все, что касается изменения условий и курса доллара

Что же касается торговой недвижимости, то аренда 1 м^2 обходится от 300 у.е. (где-нибудь за МКАД) до 3000 у.е. (в ЦУМе). Здесь все зависит от престижности, проходимости и рыночной ситуации. В Москве стоимость торговой недвижимости сильно задрана (по сравнению с той же Восточной Европой) из-за нехватки площадей и лавинообразного роста рынка торговли.

Склады стоят от 10 до 100 у.е. за 1 м^2 в год. Здесь важны: расположение, отопление, охрана, инфраструктура и т.д. МН

Еще до того, как ты оставишь прежнюю работу и затеешь собственное дело, пересчитай свои сбережения. Без них ты далеко не уедешь.

- **Сумма:** до 10 000 у.е.
- **Что можно открыть?** Юридическая консультация. Кадровое/тренинговое агентство. Аудиторская фирма. Очень скромная парикмахерская. Небольшой отдел в магазине или на рынке. Обувная мастерская, пункт приема в стирку-чистку, туристическое агентство, проект в интернете и т.д.
- **Сумма:** 10 000-100 000 у.е.
- **Что можно открыть?** Небольшой магазин (не супермаркет), скромное кафе, кофейня, небольшой бар, не слишком шикарный салон красоты, стоматологический кабинет, почти любой вид консалтинговых услуг, небольшое пищевое производство, оптовая торговля (впрочем, это уже достаточно освоенная ниша).
- **Сумма:** 100 000-1 000 000 у.е.
- **Что можно открыть?** Многое, почти все. Если у тебя есть миллион, значит, ты уже либо знаешь, как и куда его вложить, либо ты просто ограбил банк. В таком случае — немедленно отправляйся в аэропорт.

ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ:

www.deloshop.ru — магазин готового бизнеса

www.rbc.ru — не только новости, но и продажа-покупка бизнесов

ПРОВЕРКИ НА ДОРОГАХ

Тебе кажется, что ты на удивление хороший водитель? В таком случае ты ничем не отличаешься от большинства. Именно поэтому результаты нашего теста могут тебя сильно удивить.

1 Как часто ты водишь автомобиль?

A Предпочитаю городской транспорт: он закаляет характер ..... ☐
B Как минимум час в неделю .. ☐
C Я живу на переднем сиденье ..... ☐

● В среднем мужчина проводит за рулем 67 минут в день. Естественно, чем меньше времени ты тратишь на вождение, тем меньше у тебя шансов стать гонщиком «Формулы-1». Опыт и навыки появляются со временем, но лишь тогда, когда твой водительский путь отличается от обычного сценария «дом — работа — супермаркет — дом». Рекомендуем менять маршруты проезда и стиль вождения, изучать окрестности родного города. Не забывай время от времени заглядывать в карту местности и устраивать любительские автопробеги по неведомым тебе дорожкам.

2 Куда ты смотришь, когда ведешь машину?

A Любуюсь пейзажами ..... ☐
B Разглядываю соседние машины ..... ☐
C Внимательно изучаю капот и кусочек шоссе перед ним .. ☐

● Специалисты утверждают, что при вождении необходимо мысленно обгонять самого себя. Если ты пялишься на бампер впереди идущей машины, странно, как ты до сих пор не врезался в него. За рулем лучше смотреть на саму дорогу, чем на тех, кто по ней передвигается. Так ты сможешь быстрее реагировать на дорожную ситуацию.

3 Как ты оцениваешь свой уровень вождения по сравнению с другими участниками дорожного движения?

A До этого момента никак не оценивал ..... ☐
B Что тут сказать… средний уровень ..... ☐
C Я — прекрасный водитель. Можно даже сказать, фантастический ..... ☐

● Регулярное изучение статистики по автомобильному страхованию показывает, что чем самонадеяннее водитель, тем больше у него шансов попасть в ДТП. Найди ненужному куражу лучшее применение — например, на хоккейном поле.

4 Как лучше всего подготовиться к правому повороту?

A Замедлить скорость незадолго до поворота ..... ☐
B Максимально отклониться влево и только потом повернуть ..... ☐
C Повернуть на нейтральной скорости ..... ☐

● Когда ты делаешь правый поворот, вес автомобиля перемещается на левую сторону. Если машина опишет дугу перед тем, как повернуть, это поможет равномерному распределению веса машины на все четыре колеса и предотвратит возможный крен — только старайся оставаться в выбранной полосе. Ускорение после снижения скорости расходует бензин, а дополнительное переключение на нейтральную передачу расходует время.

5 Кто ты по профессии?

A Учащийся ..... ☐
B Рабочий ..... ☐
C Другой ..... ☐

● Статистика доказывает, что после студентов в аварии чаще всего попадают доктора, юристы, архитекторы, риэлторы и солдаты срочной службы. Причины следующие: агрессивность, рассеянное внимание, хронический недосып. Так что подумай дважды, прежде чем садиться за руль в плохом настроении.

6 Задние колеса скользят, и машину начинает заносить. Что ты сделаешь в первую очередь?

A Увеличу скорость ..... ☐
B Сбавлю газ и поверну руль в сторону заноса ..... ☐
C Резко заторможу ..... ☐

● Второй вариант поведения поможет контролировать автомобиль в случае заноса. Эти действия выглядят не слишком правдоподобными, но именно так нужно вести себя в подобной ситуации.

7 Когда ты за рулем, радио…

A Молчит ..... ☐
B Смеется голосами известных ведущих и передает последние известия ..... ☐
C Поет про наколочку и зеленое море тайги ..... ☐

● Ритмичная громкая музыка поднимает настроение, но отвлекает от ситуации на дороге, замедляет реакцию водителя. Исследователи утверждают, что самая опасная музыка для прослушивания за рулем — это «Полет валькирий» Рихарда Вагнера. МН

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

1. A=1, B=2, C=3
2. A=2, B=3, C=1
3. A=3, B=2, C=1
4. A=2, B=3, C=1
5. A=1, B=3, C=2
6. A=2, B=3, C=1
7. A=3, B=2, C=1

ОТ 18 ДО 21: ты отлично водишь. Совершенно не важно, сидят ли у тебя в автомобиле две очаровательные подруги или машина под завязку набита ящиками с брюссельской капустой. Ты быстро и аккуратно довезешь до дома и то и другое.

ОТ 10 ДО 17: ты прошел этот тест, однако, может быть, еще разок посетить занятия в автошколе? Это совсем не обидно, просто пока есть возможность что-то исправить, лучше делать это побыстрее.

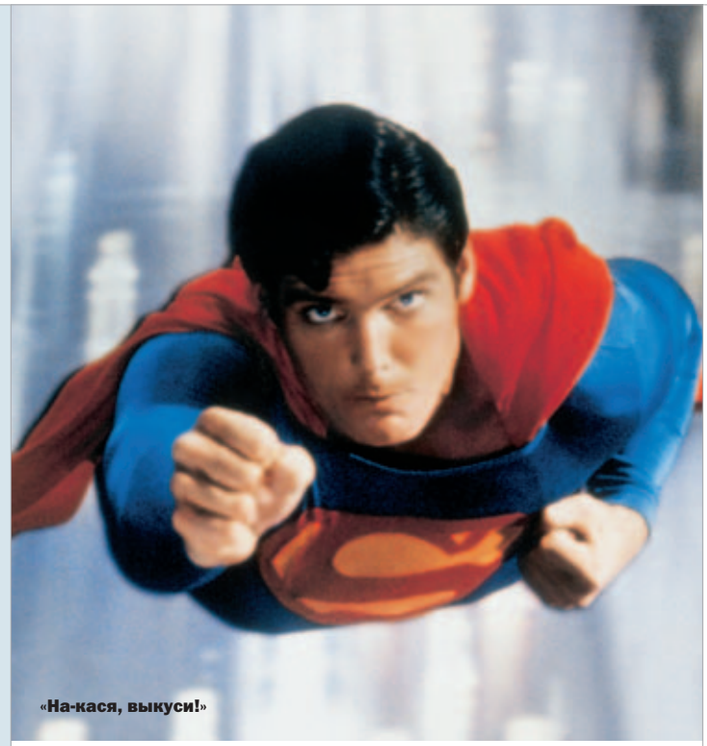
МЕНЬШЕ 9: возможно, ты заглянул на эту страницу по ошибке. У тебя права вообще-то есть?

ФОТО: RPG/CORBIS

СТРЕСС

Стресс — настолько сложная штука, что в нашем организме за него отвечают множество разных веществ. Недавно в Калифорнии было выявлено еще одно, влияющее, по утверждению его открывателя, на регулярность сна и стресса. Новинка является нейропептидом — белком, который вырабатывается мозгом — и называется NPS. Функции нового нейропептида еще не выяснены до конца. С одной стороны, он значительно снижает уровень стресса. С другой — крысы, которым вводили повышенную дозу NPS, спали достаточно тревожно и часто просыпались. Тем не менее исследователь все равно горд собой и заявил, что скоро изготовит новейшее лекарство от бессонницы.

Ураган «Жанна» (спутниковая съемка)



«На-кася, выкуси!»

Ненавязчивая пропаганда в виде мультиков, комиксов и боевиков с детства пытается внушить нам мысль, что настоящий мужчина должен быть похож на супергероя. Но заполучить соответствующий этому образу мускулистый торс получается не у всех. В качестве побочного эффекта этой нереализованной возможности исследователи из университета штата Мэриленд называют психогенную булимию — тягу к чрезмерному поглощению пищи. Она, в свою очередь, влечет ожирение и обратную реакцию — патологическое стремление похудеть. Причем те же супергеройские стереотипы не позволяют большинству мужчин идти для этого к врачу, так как «настоящий мужчина решает проблемы самостоятельно». В итоге: стресс, депрессия, психические расстройства. Бороться с ними сложно, проще предотвратить. Но не ликвидацией мускулистых кумиров, а организацией специальных образовательных программ по диетологии, чем сейчас и занимаются упомянутые исследователи.

Бывают тяжелые дни, когда, за что бы ни взялся, чувствуешь, что еще чуть-чуть — и окончательно сойдешь с ума. То есть проснулся с утра, нарвал на одеяле лютиков, перевязал их шнурком от тапка, пошел дарить повару — а нету его, укатил в Германию к правнукам. Из-под дивана звонок: акции поднялись на семь пунктов, поэтому прием стеклотары сегодня не работает. На улице снег, на календаре третье июля. В прихожей записка: «Дорогой Вася! Я больше так жить не могу, поэтому вышла на минутку купить цветной капусты, а потом сразу в роддом». Короче, голова кругом. Помочь тут может только жесткое музыкальное облучение с испанским рентгенологом Игнасио Мастреттой у руля. В его музыке не меньше сумасшествия, чем в твоих буднях. Но подобное лечится подобным. Поэтому параноидальные лаунж-композиции в стиле раннего Нино Роты быстро разгонят твою тоску.

Mastretta
Melodias de Rayos-X
© Gran Via, 2003

Германские психологи подсчитали, что риск психических расстройств у безработных намного выше, чем у работающих, пусть даже на самой нервной работе. Правда, **сильно переживают только те, кто сидит без работы не по своей инициативе.** Сознательные тунеядцы живут на пособие и чувствуют себя отлично во всех отношениях.

Для борьбы со стрессом и сопутствующими психическими расстройствами теперь совсем необязательно срочно бегать к психологу. В США для этой цели начали активно использовать дистанционное общение с врачом — посредством интернета или видеотелефона. Такое прогрессивное лечение оказалось эффективнее обычного, однако обходится намного дороже.

В очередной раз выявлена прямая связь между интенсивностью стресса и заболеваниями сердца. По данным международной группы исследователей, **постоянный стресс на работе увеличивает вероятность сердечного приступа на 33%.** Дополнительный стресс дома доводит эту цифру до 55%. А вот благополучная психологическая атмосфера, наоборот, снижает риск на 25%. Делай выводы.

Современное общество обрекает своих добропорядочных членов на хронический стресс самим фактом своего существования. Иными словами, по мнению специалистов из Norwich Union Healthcare, **как ни старайся, а стрессов в жизни все равно избежать не удастся.** Вывод, между прочим, основан на результатах годичного исследования. Может, просто стоит уйти в леса и стать отшельником?

ФОТО: FOTOBANK/STOCKFOOD, RPG/CORBIS

Про кризис среднего возраста в последнее время не говорил только ленивый. А самые неленивые побеспокоились и выделили еще как минимум семь возрастных психологических кризисов. Вот они:

Пауки — настоящее бедствие для некоторых районов Африки

Кризис укрепления корней **3-7**
Кризис формирования индивидуальности **10-16**
Кризис поиска места в жизни **18-22**
Кризис боязни перемен **22-27**
Кризис коррекции жизненных планов **32-37**
Кризис среднего возраста **37-45**
Кризис второй молодости **45-50**
Кризис осмысленной зрелости ..... **после 50**

Давно замечено, что страдающие депрессией постоянно стремятся скрасить свою жизнь, потребляя огромное количество сладостей. Подобное явление объясняют тем, что содержащиеся в сладком углеводы провоцируют повышенное выделение гормонов радости эндорфинов и тем самым помогают бороться со стрессом. Однако одновременно резко возрастает риск развития сахарного диабета. Как следствие — депрессия и диабет почти всегда шествуют рука об руку, дополняя и усугубляя друг друга. Бороться с этим сладким дуэтом призваны новые препараты на основе хрома, разработанные американским психиатром Джоном Докерти. Этот ученый выявил, что хром является регулятором действия инсулина и уменьшает тягу к сладкому. Правда, непосредственно с депрессией хром не борется, так что профессору Докерти еще есть над чем поработать.

ВСТАНЬ В СТРОЙ!

Как собрать себя за три недели

Если уж день не заладился, то в зеркало лучше не смотри. Огорчение одно. Да и что ты там увидишь? И так все ясно. Перхоть, отрыжка и метеоризм. На носу Новый год, а тут еще и губы герпесом обметало. Изо рта пахнет, щеки пунцовые, как у девочки. Как тут выжить, спрашивается?

Текст: **Глеб Медведенко**

Газообразность

И отрыжка, и метеоризм являются производными одного и того же — повышенного содержания газов в твоем желудочно-кишечном тракте. Повысил ты это содержание, скорее всего, сам. Во-первых, воздух попадает в желудок вместе с кусками пищи, когда ты слишком торопливо ешь или разговариваешь во время еды. Также это происходит, если ты жуешь жвачку или пьешь газированную воду. Во-вторых, образование кишечных газов часто провоцируют стрессы, запоры, да и некоторые продукты питания.

● **Скорая помощь** Активированный уголь, препараты на основе фенхеля, тмина и папайи — они абсорбируют газы. Возможно, стоит немного изменить меню: уменьши количество жвачки, газировки, сырых овощей, сухофруктов, сыров и молока, откажись от «воздушной» пищи — омлетов, мороженого, взбитых сливок; жуй медленно. Говори только тогда, когда все съедено. Пей много жидкости (между приемами пищи). Не обгладывай и не обсасывай косточки и не лежи после обеда. Следуй этим советам в течение всего нескольких дней — и ты почувствуешь несказанное облегчение.

ТОЛЬКО НЕ ГОВОРИ!

В 85% случаев причины галитоза (неприятного запаха изо рта) находятся, как это ни банально, в самой ротовой полости. Галитоз мучает каждого пятого землянина. Это только кажется, что несвежее дыхание по сравнению, скажем, с мировым злом — ничто. Дискомфорта оно доставляет не меньше. Галитоз разрушает весь образ идеального мужчины, который создавался тобой долгими годами с такой любовью и усердием. Достаточно одного, как говорится, твоего слова, чтобы лишиться и карьеры, и возлюбленной, и даже некоторых друзей.
Иногда галитоз возникает в связи с неправильным питанием и образом жизни (курение, алкоголь, кофе, постоянные стрессы), но чаще всего неприятный запах вызывают бактерии, обитающие в ротовой полости. Почему-то они любят скапливаться на языке.
● **Скорая помощь** Попробуй каждый день чистить язык специальной щеткой-скребком. Не помогает? Жуй базилик и полоскай рот лавандовым маслом.
И сходи, в самом деле, в клинику. Там в два счета проанализируют твою слюну на наличие анаэробных бактерий и, если надо, назначат лечение. Конечно, из любви к ближнему можно немного замаскировать запах при помощи жвачки, освежающих спреев и леденцов (естественно, без сахара), однако это не самый лучший вариант.

Красная площадь

Почему-то считается, что краснеть — удел женщин. При этом глаза рекомендуется отводить или опускать. А мыском туфли предписывается ковырять мох или ковролин. Но все это, конечно, атрибуты дамского поведения. Не дай тебе бог залиться краской на людях, во время публичного выступления, в беседе с работодателем, на свидании или на собственном юбилее. Циничные люди с коровьей лепешкой вместо сердца тут же назовут тебя девочкой, куколкой и непременно поинтересуются, когда ты выходишь замуж. Понятное дело, от таких вопросов ты не только пунцовеешь, но и багровеешь, вызывая новый приступ веселья у окружающих. «Робкий», — похохатывая отзываются о тебе знакомые, не подозревая, что насмехаются над чужой бедой.
«Эритрофобия» или «блашинг» — так называют этот феномен медики. Покраснение — физическая реакция на сложную ситуацию. Вегетативная нервная система неправильно реагирует на воздействие факторов внешней среды. Уровень адреналина повышается и вызывает увеличение циркулирующей крови, что и заставляет человека краснеть. Покраснение может провоцировать и тонкая или бледная кожа, и близкое к поверхности расположение кровеносных сосудов.
Реакция эта абсолютно нормальна, но, к сожалению, не способствует успеху, например, в бизнесе. Как тут вести переговоры, если у тебя все на лице написано?
● **Скорая помощь** Чтобы справиться с этим явлением, надо побороть его причину — то есть стресс. Если ты знаешь свою слабость, учись расслабляться. Не стоит придавать происходящему такое большое значение. И тем более не надо зацикливаться на своей особенности, потому что иначе тебе грозит новый стресс. Для быстрого успокоения себя и своего организма используй следующий метод: сделай глубокий вдох, расслабь мышцы челюсти, лица, шеи, спины и сконцентрируйся на том, что говорит твой собеседник.

Сколько натикало?

Трудно даже представить себе реакцию работодателя, когда ты в ответ на его вопрос: «Почему вы ушли с прошлой работы?» — неожиданно подмигиваешь, потом хмуришься, облизываешься, делаешь губами несколько жевательных движений и, слегка прихрюкнув, отвечаешь: «Потому что она была очень нервная». Судорожные подергивания лицевых мышц, возникающие всякий раз, когда ты взволнован, являются разновидностью гиперкинезии (избытка движения) и в народе именуются нервным тиком. Разумеется, когда приступ проходит, ты знаешь, что он повторится еще не раз, и с ужасом ждешь этих минут. Ведь кроме того, что тик отнимает массу энергии, он еще и шокирует публику. Некоторые пациенты, измученные этим недугом, вживляют себе в мозг электроды.

● **Скорая помощь** Не спеши прибегать к столь радикальным мерам. Скорее всего, сбой в нервной системе возник опять же из-за стресса. Он исчезнет, как только ты научишься расслабляться, снимать внутреннее и внешнее напряжение. Тут подойдут общеукрепляющие, успокаивающие средства, массажи, ванны, душ Шарко. Попробуй просто больше отдыхать, высыпаться, общаться с приятными людьми и посещать любимые мероприятия. Избегай механического, болевого и температурного раздражения той области тела, которая предательски подрагивает. Если ничего не помогает, придется все-таки сходить к неврологу.

НЕ ОЗНОБЛЯЙСЯ

Каждый раз, когда тебе приходится произносить на собрании речь или делать важное заявление, ты почему-то дрожишь как осиновый лист. Не паникуй: эта реакция знакома многим и вполне нормальна. В стрессовой ситуации или при необходимости выступления наш организм готовится к трудностям. Вся система находится в полной боевой готовности: мозг активизирует железы внутренней секреции, что приводит к выбросу адреналина — гормона стресса. Распространяясь по всему телу, это вещество воздействует на сердце, дыхание, мозг, мускулы. Дрожание — не что иное, как повторяющееся и прерывистое сокращение мышц, вызванное тревогой. И начинается заколдованный круг: чем больше ты боишься, тем сильнее дрожишь, чем сильнее дрожишь, тем больше боишься, что это заметят окружающие.

● **Скорая помощь** Непосредственно перед мероприятием: медленно выдохни, затем делай глубокий вдох. Задержи дыхание на четыре секунды. Повтори упражнение шесть раз.

Есть, конечно, и медикаментозные средства, направленные на устранение телесных проявлений страха, но все же лучше бороться с ним собственными силами. Вряд ли ты согласишься для успокоения нервов пить чай из ромашки, дудника и окопника или есть сельдь, обильно запивая ее минералкой. Ты же не барышня. Скорее тут подойдет другой эффективный способ снятия стресса, используемый во всем животном мире, — секс. Займись им! Если не помогает, попробуй массаж и йогу. Есть и еще одно укрепляющее упражнение, которое следует выполнять несколько раз на дню. Застынь в одной позе без движения на целую минуту. Что бы ни происходило вокруг — не двигайся. Цель этого упражнения — разобраться с собственной моторикой. Овладеешь ею — овладеешь миром.

ЛИПОВАЯ НОГА

Резкий, неприятный запах от потеющих ног — весьма распространенная проблема среди сильного пола. Дело в том, что на своде стопы находится огромное количество потовых желез и совсем нет желез сальных (выделяющих кожный жир). Таким образом, смазка осуществляется только за счет пота. Если ее в избытке, это приводит к росту многочисленных бактерий. Ноги преют в носках и обуви, что и провоцирует неприятный запах.

● **Скорая помощь** Соблюдай несколько простых правил. Отдавай предпочтение в выборе ботинок и носков натуральным материалам (коже, хлопку) — никакой синтетики, кроме специальной гигроскопичной! Старайся надевать одну и ту же пару хотя бы через день, чтобы обувь могла проветриться. Клади внутрь ботинок отдушки или можжевеловые распорки. При покупке кроссовок поинтересуйся у продавца, можно ли их стирать. Если да, кидай в стиральную машину раз в месяц. Регулярно меняй носки, ноги мой с мылом и хорошо их вытирай, особенно тщательно — между пальцами. Если ничего не помогает, загляни в аптеку или ближайший супермаркет и купи какое-нибудь спецоружие — ассортимент всевозможных кремов, присыпок и спреев тебя удивит. Сначала придется применить антиперспиранты. Они уменьшают секрецию потовых желез. И только потом заняться предотвращением неприятного запаха — для этого есть дезодорирующие и освежающие средства.

У народной медицины тоже есть кое-какие ноу-хау. Например, перед сном рекомендуется вымыть ноги теплой водой с мылом, а затем сполоснуть холодной. Потом переплести между пальцами солому ячменя, овса, пшеницы или ползучего пырея. Сверху покрыть композицию чистыми носками. Если ползучего пырея нет, обложи ноги и пальцы свежими березовыми листьями. Так и спи с листьями с этими. Ноги не будут потеть долгие годы.

Без костей

Мужчин, страдающих от дефекта речи, в три раза больше, чем женщин. Это, конечно, ужасно несправедливо, особенно если учесть, сколько времени тратит на разговоры женская половина общества. Так уж получилось, что наша, мужская речь значительно убыстряется в различных острых ситуациях (беседы с начальством, выяснение отношений, публичные выступления и т.д.). Происходит это из-за того, что человек, волнуясь, начинает неправильно дышать. А это, в свою очередь, влияет на его речь. Ты пытаешься слишком много всего сказать одновременно, нервничаешь, дергаешься — отсюда и запинки.

● **Скорая помощь** Когда твоя речь делается настолько невнятной, что собеседник выходит из себя, замолчи. Глянь в окно, прищелкни каблуками. Просто прекрати говорить, сделай глубокий

вдох, пару секунд отдохни и не торопясь, раздельно постарайся повторить фразу. Если запинание действительно сопряжено для тебя с серьезными проблемами, не раздумывая запишись на консультацию к логопеду. Он как минимум даст тебе рекомендации по правильному дыханию и артикуляции. А несколько логопедических сеансов способны совершенно исправить твою манеру говорить.
Если тебе самому придется общаться с теми, кто заикается, запомни несколько несложных правил поведения:
— не отводи взгляд и не смотри слишком пристально на своего собеседника;
— не договаривай за него слова и фразы;
— не проси его успокоиться и расслабиться — он может запаниковать и вообще ничего не скажет.

Потология

Можем тебя обрадовать: потеют все. И пахнут тоже все. Вообще — каждый человек имеет свой собственный запах, не более и не менее неприятный, чем у своего собрата. Другое дело, что смесь грязи и твоих собственных бактерий, полученных при потоотделении, — действительно смесь взрывоопасная.
● **Скорая помощь** Не пренебрегай, пожалуйста, гигиеной. Если страдаешь от повышенного потоотделения, принимай душ два раза в день. Так же регулярно надо менять одежду, избегать синтетических материалов, которые способствуют потению. И наконец, замени обычный дезодорант на антиперспирант, обеспечивающий длительную защиту.
Повышенное потоотделение может быть связано и с серьезными заболеваниями. В этом случае необходимо, как ты понимаешь, избавиться от самого недуга.
А лучше всего — прекрати волноваться. Выход есть из любой ситуации. К примеру, если у тебя потеют всего лишь руки, а тебе срочно приспичило с кем-нибудь поздороваться — для начала радушно похлопай собеседника по плечу, а уж затем уверенно пожимай ему руку.

Зудящие вместе

Почесывание тестикул в каком бы то ни было обществе считается, ко всеобщему огорчению, верхом невежества. Разумеется, выглядит это отнюдь не элегантно, но терпеть-то ведь порой совершенно невыносимо. Тут никакие правила этикета не помогут. А знаешь, почему так происходит? Скорее всего, дело в излишке пота, который провоцирует размножение бактерий. Или же это грибок. В любом случае кожа в этих нежных местах очень быстро раздражается. В результате возникает нестерпимый зуд.
● **Скорая помощь** Как и в предыдущем случае главное — гигиена. Ежедневный душ, средства с нейтральным уровнем pH. И насухо вытирайся чистым полотенцем (естественно, не забывай про смену одежды и белья — из натуральных материалов). В случае если раздражение вызвано грибком, врач выпишет специальные средства, которые позволят быстро избавиться от этой напасти. МН

СНЕЖНЫЙ ЧЕЛОВЕК

Бывают еще на свете люди, глядя на которых, даже в середине июля хочется поскорее выяснить, не выпал ли снег. От перхоти страдает примерно треть населения планеты. Так что особенно горевать не стоит — такое может случиться с каждым в любое время и по разным причинам.
● **Скорая помощь** Для начала попробуй сменить шампунь. Если не помогает, приобрети специальный шампунь против перхоти. Такие средства смывают чешуйки и лечат кожу головы. Для лучшего эффекта нанеси шампунь на волосы и не смывай минуты три. Затем тщательно прополоскай. Повторяй операцию два-три раза в неделю в течение шести недель. Снова не помогло? Возможно, у тебя стресс, который влияет на выработку кожного жира сальными железами. В таком случае эта ситуация тоже временная. Не будет стресса — не будет перхоти.
Если же ты спокоен как удав-констриктор и наивно полагаешь, будто стресс — это что-то из области фитнеса, то тогда, скорее всего, твоя постоянная перхоть может быть вызвана грибком или даже такими заболеваниями кожи, как экзема или псориаз. Лучше с этим не затягивай, сходи к специалисту. А то так всю жизнь и будешь ходить в белых одеждах, маскируя недуг. Возможно, тебя будут принимать за Мессию, но только до тех пор, пока не приглядятся к твоим плечам. У небожителей перхоти, как правило, не бывает.

На Андрее:
Костюм в широкую полоску **TJ Collection**
Рубашка **Roy Robson**
Галстук **Burberry London**

На Эрике:
Смокинг **Belvest for TANTAL**
Шелковая рубашка **Messori**
Галстук **TANTAL**

Машина **Nissan Micra**

ДЕДОВЩИНА

Дед Мороз существует. Равно как и его зарубежный коллега Санта-Клаус. Факт доказан научно: оба этих мифических существа были застуканы нашими сотрудниками во время саммита, посвященного вопросам ближайшего Нового года. И Дед Мороз, и Санта-Клаус оказались вполне преуспевающими и симпатичными людьми. Они сняли бороды и красные носы и признались, что больше всего на свете любят симпатичных юных Снегурочек и хорошо одеваться. Последнее обстоятельство привело нас в восторг, и праздничные деды согласились на небольшую фотосессию. Получилась сенсация.

Джемпер **Burberry London**
Куртка на шерстяной подкладке **Strellson**
Брюки **Pal Zileri**
Замшевые сапоги **TJ Collection**
Вязаные перчатки **Armand Basi**

Дафлкот **Burberry London**
Свитер из тонкой шерсти **BOSS Hugo Boss Black Label**
Джинсы с высветленными швами **Sisley**
Кроссовки **Puma by Miharayasuhiro**
Перчатки **Lanvin**
Часы **Breitling**

Пальто с меховым воротником **Isaia**
Шерстяной кардиган **Lanvin**
Рубашка с объемным рисунком **Messori**
Брюки из тонкой шерсти **Armand Basi**
Ремень из кожи крокодила **Lanvin**
Часы **Ulysse Nardin**

Дубленка **BOSS Hugo Boss Black Label**
Рубашка **Lanvin**
Вельветовые брюки **TJ Collection**
Туфли **Dino Bigioni**

Шляпа **Lanvin**
Шуба из меха стриженого бобра **«Снежная Королева»**
Рубашка **Gant**
Трикотажный джемпер **Strellson**
Брюки, декорированные молниями, **Messori**

Кожаное пальто с меховым воротником **Baldessarini Hugo Boss**
Рубашка **Einhorn Authentic & Individual**
Галстук **Strellson**
Брюки **TJ Collection**
Перчатки **Lanvin**
Ботинки **Boticelli**

На Андрее:
Меховая куртка из овчины **«Снежная Королева»**
Рубашка с орнаментом из черепашек **Einhorn Authentic & Individual**
Трикотажный джемпер **Settbal**
Комбинированные брюки — шерсть и вельвет — **TJ Collection**
Автомобильные перчатки **Armand Basi**
Лакированные ботинки **Fabi**

На Незнакомке:
Пальто **Pringle of Scotland**
Сапоги **Stephane Kelian**
Сумка **Celine**
Перчатки с вышивкой **Baldinini**

На Эрике:
Велосипедная куртка **Puma Urban Mobility by Vexed Generation**
Джинсы **Levi's**

На Андрее:
Куртка **Puma Mostro**
Джинсы **Michiko Koshino**
Кроссовки **Puma by Miharayasuhiro**

Шляпа из овчины с отделкой из меха скандинавского тюленя **Bos Bison**
Пальто из искусственного меха **Gant**
Свитер на молнии **Benetton**

Костюм из твида с кожаными пуговицами ручной работы **Burberry Prorsum**
Джемпер из тонкой шерсти **Gant**
Галстук **Isaia**
Часы **IWC**
Очки **John Richmond**
Кольцо с бриллиантом **Korloff**

Двусторонний жилет из вельвета и меха енота **Bos Bison**
Джемпер крупной вязки **Gant**
Рубашка **Lanvin**
Брюки из тонкой шерсти **Gant**
Перчатки комбинированные — шерсть и кожа — **Fabi**
Спортивные очки **Adidas**
Туфли **Bruno Magli**

Фотограф: **Андрей Кордовский**
Ассистент фотографа: **Кордовский-jr.**
Стилист: **Лариса Лазарева**
Ассистент стилиста: **Александра Белоус**
Визажист: **Наташа Иванова**
Модели: **Eric Georges** — Санта-Клаус, **Андрей Ануфриев** — Дед Мороз.

На Эрике:
Шерстяной костюм в полоску **Pal Zileri**
Рубашка **Roy Robson**
Трикотажное поло **Strellson**
Галстук **Strellson**

На Андрее:
Пиджак из кожи крокодила **BOSS Hugo Boss Black Label**
Рубашка из трикотажа **BOSS Hugo Boss Black Label**
Галстук **Burberry London**
Брюки **Pal Zileri**

ЁЛЫ-ПАЛЫ

Нынче пиджаки и рубашки в Мосторге уже не покупают. А вот новогодние тенденции 70-х живы до сих пор. Настоящие мужчины по-прежнему встречают своих дедов и снегурочек, облачившись в «елочку» и «рубчик».

Твидовый пиджак **Pal Zileri**

Пиджак из плотной шерсти **Strellson**

Куртка из твида с норковым воротником **Dolce&Gabbana**

Пиджак с вельветовыми вставками на локтях **Benetton**

Пальто с лисьим мехом **Roberto Cavalli**

Трикотажная рубашка **Lanvin**

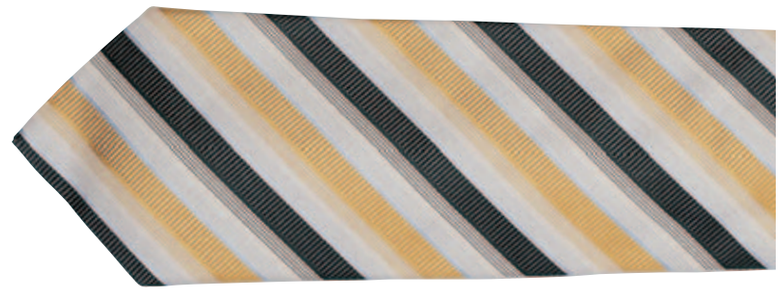
Рубашка **Strellson**

Рубашка **Einhorn**

Трикотажный джемпер **Settbal**

Брюки из хлопка **Gant**

Брюки из тонкой шерсти с шелковыми лампасами **Lanvin**



Галстук **Strellson**

Дорожная сумка **Santa Fe**

САМОЕ ЧЕТВЕРО

Запястья — не позволяй им отгибаться под нагрузкой назад, держи кисти в одну линию с предплечьями. Это облегчит им работу по удержанию тяжелой штанги на плечах.

Глаза — сконцентрируйся на происходящем перед собой, смотри прямо и не вздумай потупить взгляд — сразу же потеряешь равновесие.

Локти — должны смотреть вниз и немного назад, это позволит лучше контролировать гриф штанги, не позволяя ему сползать по спине вниз.

Колени — в исходном положении не выпрямляй ноги полностью, это перенесет нагрузку с мышц бедра прямо на хрящи коленного сустава. В нижнем положении приседа не позволяй коленям выходить за линию носков, это может привести к травме колена.

ФОТО: DARRYL ESTRINE, BETH BISCHOFF

Голова — задает правильный баланс всему упражнению. Постарайся не двигать головой во время выполнения упражнения — это может привести к потере равновесия и ненужному давлению на шейные позвонки.

Плечи — расположи гриф штанги так, чтобы ему было максимально удобно — помести его на трапеции, на уровень задних пучков дельтовидных мышц.

Хват — возьмись за штангу хватом чуть шире плеч, ладонями вниз. Правильный хват отвечает не только за сохранение грифа на твоей спине, но и за правильное положение грудного отдела позвоночника.

ГЛАВНОЕ

Спина — сохраняй ее безукоризненно прямой и не допускай изгибов, это может создать нежелательное давление на поясницу и привести к травме позвоночника.

Ступни — поставь их на ширину плеч или чуть уже, если плечи у тебя широковаты. Носки должны смотреть прямо вперед, а стопа — прижата всей поверхностью к полу. Не переноси вес на носки — можешь потерять равновесие и травмировать колени.

Занятная мышца — квадрицепс. Уже одним крепким названием она доказывает свою пользу для организма. Крепкая, литая, она частенько радует женские взгляды и обеспечивает своему хозяину силу, скорость и успех в обществе. Только вот ухаживать за ней надо поактивнее. В этом случае тебе очень поможет твоя дурная голова: уж она-то точно не даст ногам покоя.

Что надо знать

Факты Квадрицепсы, или четырехглавая мышца бедра, определяют высоту твоего прыжка, скорость бега и пристойный вид твоей нижней части тела — когда ты носишь шорты или плавки. Сам понимаешь, такой важной мышце нельзя не уделять повышенного внимания. Если раньше ты нагружал квадрицепсы только изолированными разгибаниями ног — сегодня же переходи к базовым движениям вроде приседаний. Приседания задействуют также мышцы задней поверхности бедра, ягодичные, икры и мышцы спины. Поэтому будет разумно дополнить тренировку ног упражнениями и на эти группы мышц. Сначала нагрузи квадрицепсы, затем бицепсы бедер и, наконец, икры.

Базовое движение Приседания со штангой — непревзойденное, проверенное временем упражнение, позволяющее развить все мышцы бедра, в особенности квадрицепсы.

Выполнение Расположи штангу на стойках на высоте верха твоей груди. Возьмись за штангу хватом чуть шире плеч, примерно равным хвату в жиме лежа. Поднырни под штангу и положи гриф на верх трапеций, чуть ниже седьмого шейного позвонка. Сними гриф со стоек и сделай шаг назад. Поставив ноги на ширину плеч, плавно присядь до положения, в котором тазобедренные суставы будут чуть ниже коленных. Сохраняя спину прямой, вернись в исходное положение.

Тонкости

Не стой на месте Варьируй ширину стойки. Желаешь больше нагрузить ягодичные и мышцы задней поверхности бедра — поставь ноги шире плеч. Интересуют квадрицепсы — ставь ноги уже.

Положение имеет значение Располагая гриф штанги ниже уровня задних

дельт, ты переносишь основную нагрузку на ягодичные и мышцы задней поверхности бедра. Клади гриф поближе к основанию шеи, если хочешь тренировать именно квадрицепсы.

● **Долой максимализм** Не обязательно приседать ниже параллели, если тебе это дается с трудом. Полуприседы не менее эффективны для построения сильных квадрицепсов, чем полные приседания.

Дивиденды

● **Больше скорости** Велосипедные прогулки любишь? Ускорения или езда в гору требуют немалой силы мышц бедра. Сильные квадрицепсы и бицепсы бедра помогут тебе развить скорость, близкую к сверхзвуковой.

● **Больше мобильности** Многие виды спорта, например, большой теннис, сквош и баскетбол, требуют постоянных быстрых перемещений вправо-влево. Делать такие движения часто и помногу весьма травмоопасно. Имея сильные ноги, ты сведешь риск травмы колена к нулю и сможешь перемещаться быстрее, чем твои соперники.

● **Больше силы** Основная функция квадрицепсов — разгибание ноги в колене. Сильные квадрицепсы справляются с этой работой прекрасно. Ты еще вспомнишь об этом, когда будешь толкать свою машину до ближайшей заправки.

● **Больше здоровья** Постоянная тренировка квадрицепсов попутно укрепляет связки и сухожилия коленного сустава. Это делает его более выносливым в тренажерном зале или на футбольном поле.

Расписание уроков

Для того чтобы развить по-настоящему сильные квадрицепсы, тебе придется нагружать их под разными углами. Ведь разгибать ноги в коленях можно по-разному — приседать, поставив носки врозь или развернув их вовнутрь, расположить ноги уже или шире и т.д. Мы предлагаем тебе гремучую смесь из шести упражнений, среди которых есть как базовые, так и изолирующие, которые просто не позволят тебе что-то упустить или недогрузить. После того как ты выполнишь нужное количество подходов в приседаниях со штангой, выбери по одному упражнению из каждой секции: **A** (квадрицепсы), **B** (бицепсы бедра) и **C** (икры). Затем составь программу тренировок, пользуясь предложенной ниже таблицей. Результат в виде пары крепких ног не заставит себя ждать.

ПРАВИЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

Уровень подготовки	Количество тренировок	Количество подходов	Повторы	Темп	Отдых между подходами
Начальный	3 раза в неделю	1-3	10-15	3-4 с. вверх 3-4 с. вниз	30-60 с.
Средний	2 раза в неделю	2-4	8-12	2-3 с. вверх 2-3 с. вниз	60-120 с.
Продвинутый	2 раза в неделю	3-5	6-8	2 с. вверх 2 с. вниз	90-240 с.

ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ АНАТОМИЯ

Квадрицепсы состоят из четырех отдельных мышц, действующих заодно, — поэтому их и называют четырехглавой мышцей бедра.

Прямая мышца бедра (1) — только представь: крепится к передненижней подвздошной ости и верхней части надколенника и надколенному сухожилию! Этот удивительный механизм сгибает бедро и разгибает голень — то есть помогает поднимать ногу вперед и разгибать ее в колене.

Латеральная (2), промежуточная (3) и медиальная (4) — широкие мышцы бедра — начинаются у большого вертела и верхних 2/3 передней части бедренной кости, латеральной и медиальной межмышечной перегородки бедра. Прикрепляются у надколенника и бугристости большеберцовой кости через надколенное сухожилие. Основная функция всех трех мышц — разгибание голени, особенно при согнутом тазобедренном суставе.

Помимо разгибания ноги в колене все четыре мышцы, составляющие квадрицепсы, стабилизируют коленный сустав. Во многих упражнениях, нацеленных на квадрицепсы, также задействованы мышцы голени — икроножная и камбаловидная.

УПРАЖНЕНИЯ ВЕРХНЕГО РЯДА

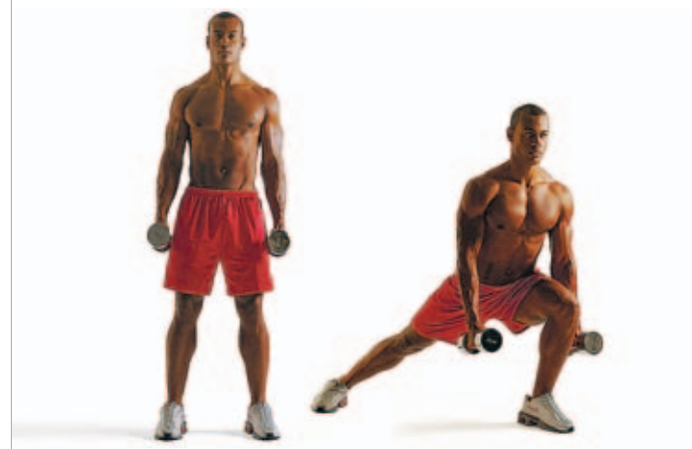
A Жим ногами

Расположись на тренажере, ноги — на ширину плеч, слегка согнув их в коленях, носки слегка развернуты наружу. Сняв вес с фиксаторов, плавно опусти его вниз, согнув ноги под углом примерно 90°. Не отрывай поясницу от скамьи тренажера. Выдыхая, мощно выпрями ноги, вернувшись в исходное положение. Колени не выпрямляй до конца!

● **Примечание:** каждый подход ставь ноги чуть ниже. Чем ниже они расположены на платформе, тем больше трудятся квадрицепсы. Чем выше — тем больше работают ягодичные и бицепсы бедра.

B Диагональные выпады с гантелями

Взяв пару тяжелых гантелей, встань прямо, ноги на ширину плеч. Сделай левой ногой шаг вперед-влево, стопу правой ноги не отрывай от пола. Согнув левую ногу до параллели бедра с полом, плавно вернись в исходное положение. Повтори с другой ноги, сделав выпад вперед-вправо.



● **Примечание:** для остроты ощущений после каждого повтора возвратись в исходное положение — ноги на ширине плеч — и сделай одно приседание. Затем продолжай выполнять следующий повтор выпадов.

УПРАЖНЕНИЯ НИЖНЕГО РЯДА

A Разгибания ног на тренажере

Сядь на тренажер для разгибаний ног, плотно прижмись к спинке, низ голени заведи под валик движущейся части тренажера. На выдохе плавно разогни ноги, почти полностью выключив колени. Задержись на долю секунды и вернись в исходное положение.

● **Примечание:** твои мускулы станут гораздо сильнее, если в продолжительных тренировках ты будешь использовать небольшие веса. Поднимай их с помощью обеих ног, а опускай — только одной.

B Выпады вперед со штангой

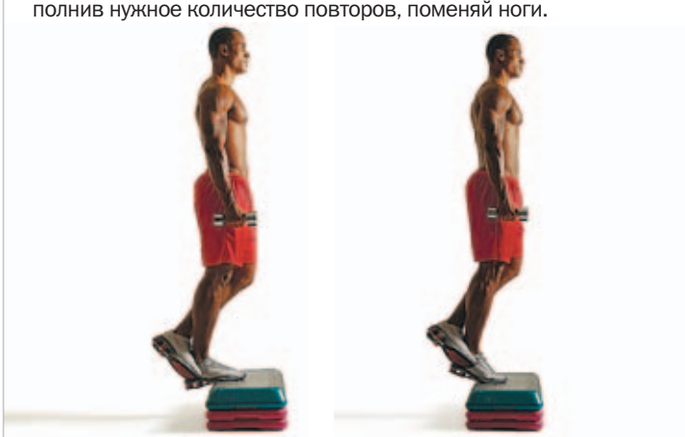
Положи штангу на плечи, как будто ты собрался делать приседания, ноги поставь на ширину плеч. Сохраняя спину прямой, сделай большой шаг вперед, сгибая переднюю ногу до прямого угла. Не задерживаясь, оттолкнись согнутой ногой и вернись в исходное положение. Сделай шаг другой ногой.

● **Примечание:** попробуй скомбинировать два вида выпадов — после каждого повтора выпадов вперед делай выпад в сторону.

УПРАЖНЕНИЯ ВЕРХНЕГО РЯДА

Подъемы на носки стоя на одной ноге

Поставь правую ногу основанием пальцев на неподвижную платформу — высотой сантиметров 20. В правую руку возьми тяжелую гантель. Держась свободной рукой за стену или соседний тренажер, опускайся и поднимайся вверх и вниз, удерживая свой вес на основании большого пальца рабочей ноги. Выполнив нужное количество повторов, поменяй ноги.

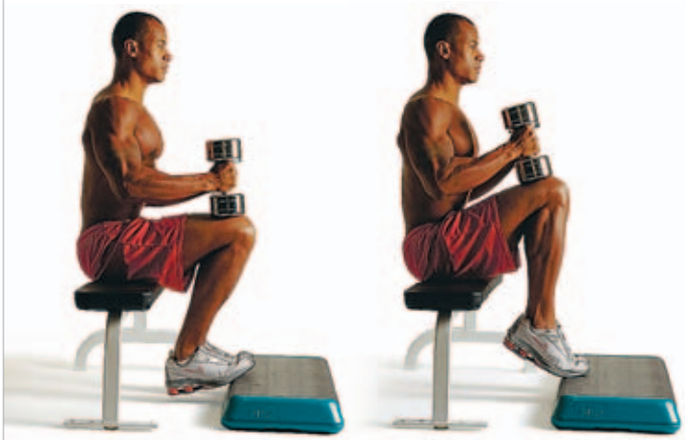


● **Примечание:** попробуй встать обеими ногами на край платформы и поработать двумя ногами одновременно. Заодно потренируешь равновесие.

УПРАЖНЕНИЯ НИЖНЕГО РЯДА

Подъемы на носки сидя

Сядь на край скамьи, основание пальцев ног поставь на опору, а пару гантелей — себе на колени. Плавно поднимай и опускай пятки, напрягая мышцы голени. Сохраняй ровный ритм движения.



● **Примечание:** варьируй положение ступней — это поможет нагружать мышцы голени под разными углами. В целях повышения эффективности попробуй также делать это упражнение без обуви, в одних носках, если, конечно, они у тебя имеют пристойный вид.

АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ПРИСЕДАНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ

Поставь ноги на ширину плеч, возьми пару гантелей и выпрями спину. Плавно присядь до параллели бедер с полом. Выдыхая, вернись в исходное положение. Приседания с гантелями хорошо развивают не только ноги, но и силу хвата. Кроме того, приседать с гантелями проще, чем со штангой. Это упражнение хорошо для начинающих.

ФРОНТАЛЬНЫЕ ПРИСЕДАНИЯ

Возьми штангу на грудь, поместив ее на передние дельты, хват чуть шире плеч. Приседай как обычно, но постарайся не уронить штангу себе на ногу. Фронтальные приседания лучше нагружают переднюю поверхность бедра, ослабляя нагрузку на бицепсы бедра и ягодицы, хотя и не позволяют работать с по-настоящему большими весами.

ПРИСЕДАНИЯ СУМО

Расставь ноги как можно шире плеч, взяв в руки тяжелую гантель. Сохраняя прямой спину, согни ноги, направив колени в сторону носков. Как только гантель коснется пола, вернись в исходное положение. Это упражнение особенно любимо женщинами, поскольку великолепно развивает внутреннюю поверхность бедер и постоянно привлекает внимание мужчин при его выполнении.

ПРИСЕДАНИЯ НА ОДНОЙ НОГЕ

Встань боком к стене или любой другой надежной опоре, обопрись о нее правой рукой, выпрямив перед собой правую ногу. Приседай на оставшейся ноге до упаду, затем поменяй конечности. МН

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

Советы от фитнес-редактора MH Дмитрия Смирнова

«Переднее давление»

Вообще-то фитнес давление нормализует — повышенное понижает, пониженное завышает. Но помимо артериального давления, про которое ты сможешь забыть после пары месяцев тренировок, есть еще и давление переднее, которое приходится постоянно повышать, в особенности если ты хочешь иметь гибкую поясницу, эластичные мышцы бедра и здоровые колени.

Сядь на одно колено, поджав ногу под себя, выпрямив другую ногу вперед. Спину держи ровно, старайся дотянуться сначала руками до носка прямой ноги, а впоследствии лбом до него же. Сохраняй это непростое положение 30-120 сек., затем меняй ноги. Делай два-три подхода.

РАБОТА НАД ОШИБКАМИ

Вертикальная тяга блока к груди

Вертикальная тяга — непревзойденное упражнение для создания широкой спины. К сожалению, оно обладает очень капризным характером, отказываясь действовать при неточном выполнении. Делай правильно:

Взгляд направлен на блок
Проекция блока должна приходиться на линию колен
Хват чуть шире места сгиба рукояти грифа
Выгиб в спине только в грудном отделе
Спина ровная, под прямым углом к полу
Локти продолжают линию троса блока
adidas

БЕЗУМНАЯ СИЛА

Известно, что наличие большой силы сводит к минимуму необходимость какого бы то ни было ума. К сожалению, многие занимающиеся фитнесом понимают эту народную мудрость буквально. Ощущая горячее желание обзавестись зверской мускулатурой, они совершенно не напрягаются в смысле планирования собственных тренировок.

Горькая правда заключается в том, что, не прилагая умственных усилий к собственному тренировочному процессу, добиться значительных силовых результатов невозможно. Во многих залах можно видеть худосочных «силовиков», из года в год выжимающих лежа 50-70 кг. И хотя их программы тренировок могут быть грамотно построены, а процентовки рабочих весов расписаны не по дням, а по часам, результатов это не прибавляет.

Дело в том, что наш организм рано или поздно адаптируется даже к мегавесам и тяжелым базовым упражнениям. Благодаря этому рано или поздно вес в жиме или приседаниях становится непоколебимым и незыблемым, как гранитная скала. Как ни странно, преодолеть это препятствие тебе поможет отказ от силовых тренировок и неукоснительное следование нашим «сильным» правилам:

1. Период силовых тренировок не должен превышать шесть-восемь недель упорных тренировок.
2. Используй только одно базовое упражнение на каждую группу мышц, например для груди — только жим штанги лежа, а для квадрицепсов — приседания.
3. Количество повторов держи в диапазоне пяти-восьми, изредка прибегая к подходам на три повтора, но не чаще раза в месяц.
4. Развитие силы с использованием одних только изолирующих упражнений — это утопия, недостойная сознания взрослого мужчины! Поэтому прибегай только к тяжелым базовым упражнениям вроде становой тяги или жимов лежа узким хватом.
5. Если ты все же дополняешь силовые комплексы изолирующими упражнениями, выполняй в них не более двух подходов, проделывая в каждом не менее 8-12 повторов.
6. Каждые шесть-восемь недель отказывайся от силовых тренировок, переходя на объемные, то есть выполняй больше изолирующих упражнений, делай больше повторений — как минимум не менее восьми. Объемный период тренировок также не должен превышать восьми недель.
7. Рукам, как ни странно, силовые тренировки только вредят, поэтому количество повторов в упражнениях на бицепсы или трицепсы не должно быть ниже восьми. Исключение составляет жим лежа узким хватом — здесь можешь себя не ограничивать.

ФОТО: МАКСИМ БАЛАКИН

Все на фронт

Ты, наверное, слышал, что приседания со штангой — это лучшее упражнение для тренировки ног, и в особенности квадрицепсов. К сожалению, это всего лишь теория. На практике частенько случается, что, приседая со штангой, ты направляешь всю нагрузку исключительно на ягодицы. В результате вместо крепких и сильных ног ты получаешь весьма нелепую фигуру, никак не подходящую под стандарты истинно мужской красоты. Дополняй привычные приседания нашими упражнениями, чтобы избежать подобных проблем и перенести нагрузку с ягодиц на фронтальную поверхность ног.

● **Фронтальные приседания на скамью на тренажере Смита:** поставь скамью между ног, положи гриф штанги себе на передние дельты, удерживая ее на месте перекрещенными руками. Приседай до касания ягодицами скамьи и сразу же возвращайся в исходное положение. Делай не более трех подходов по 8-12 повторов.

● **Гакк-приседания** (ступни вместе): расположись на тренажере имени великого русского атлета Георга Гаккеншмидта, ступни поставь посередине опорной платформы, колени и ступни вместе. Не отрывая поясницы от спинки тренажера, опустись в глубокий присед. Сразу же вернись в исходное положение. Делай три подхода по 10-12 повторов.

● **Разгибания одной ногой:** наверняка твои квадрицепсы устали делать одни и те же разгибания двумя ногами, так что переходи на односторонний вариант. Делай либо все повторы одной ногой, затем другой, либо поочередно. Выполняй три-четыре подхода по 10-12 повторов.

ЗАДАНИЕ НА ДОМ

Ты, конечно, предпочитаешь заниматься в зале, а дома отдыхать. Расслабляться там, диван, «Спартак» и так далее. Так мы спешим тебя огорчить: домашняя работа для фитнесиста важна еще больше, чем ежедневные встречи с тренажерами и инструктором. В этом номере мы предлагаем тебе очередную серию упражнений для дома и семьи. И смотри — без халтуры!

ПО СЛАБЫМ МЕСТАМ

Мужчина — сложное, почти совершенное творение природы. Сколько всего ему нужно для нормальной жизни — страшно подумать. Если лишить это существо хотя бы одного необходимого компонента, оно чахнет, вянет и быстро угасает. Внимательно изучи наш список. Пока не поздно, обеспечь себя всем необходимым и живи долго и счастливо.

Текст: **Александр Трохимовский**

ИТАК, МУЖЧИНЕ В РАЗНОЙ СТЕПЕНИ СЛОЖНО БЕЗ...

1 ВОЗДУХА Он, как известно, занимает первое место среди наших потребностей. Да и не только наших: любое млекопитающее, которому любознательный ученый-экспериментатор перекрывает кислород, тут же начинает проявлять признаки беспокойства. Рефлексы человека устроены так, что, как только концентрация углекислого газа в крови начинает расти, организм неконтролируемо пытается вздохнуть. А через несколько минут даже у тренированного мужчины начинаются необратимые изменения в мозге. Итог печален.

● **Время жизни без воздуха** — максимум 5-7 минут.

2 КРЫШИ НАД ГОЛОВОЙ Температура человека, в отличие от температуры крокодила, довольно постоянна и лишь слегка меняется в зависимости от части тела. Охлаждение до температур ниже +34°С чревато серьезными последствиями для организма. А ниже +24°С — это уже неживой человеческий полуфабрикат. Определить, сколько мужчина может продержаться на холодном воздухе, — довольно сложно. Нужно учесть множество факторов, таких как сила ветра, влажность воздуха, степень одетости мужчины, его комплекцию и количество алкоголя в крови. С водой все проще, но довольно пессимистично.

● **Время жизни в холодной воде** — в 30-градусной — до суток, в 8-градусной — 2 часа, в проруби — около 10 минут.

3 ВОДЫ Это неудивительно. В среднестатистическом мужчине бурлит до 50 л этой самой H_2O. Человек постоянно, хотя и с разной скоростью, в зависимости от окружающих условий, теряет часть своего водного запаса. Нехватка 10% от общего веса приводит к значительным физическим и психическим расстройствам. А 20% — это уже необратимо смертельное высыхание. В повседневной жизни тебе вполне достаточно 2,5 л в день, плюс еще некоторое количество воды в пище. Старайся утолить жажду при первых же ее признаках: густая кровь увеличивает риск атеросклероза и тромбоза. К тому же нехватка жидкости в организме проявляется в плохом запахе изо рта.

● **Время жизни без воды** — от двух дней (в пустыне) до недели (при удачном стечении обстоятельств).

4 СНА Одну ночь без сна ты еще можешь провести достаточно безболезненно. В состоянии стресса такой подвиг даже поможет нервной системе прийти в норму (или заставить начальство тобой восхищаться). Не страшно, потом за пару дней полностью отоспишься. Хуже будет, если терпеть более 50 часов. Скорее всего, к концу второго дня бодрствования потихоньку начнутся галлюцинации. А еще через пару дней ты напрочь распрощаешься с человеческим обликом. Превратишься в засыпающего на ходу и ничего не соображающего зомби.

● **Время жизни без сна** — от силы восемь дней.

5 ЦЕЛИ В ЖИЗНИ Мужские цели отличаются глобализмом и поражают размахом. Если нам хочется есть, мы идем охотиться на мамонтов, а не на зайцев. Если пить — начинаем сажать виноградники и осваивать виноделие, вместо того чтобы дойти до ближайшего родника. Еще одна интересная особенность: мужская жизнь ничуть не ухудшается, если цель вдруг оказывается недостижимой или неактуальной. Например, выясняется, что мамонты уже давно вымерли. Тогда мужчина кричит полным голосом и идет бить нерпу. Она тоже цель неплохая.

● **Время жизни без цели** — от одного дня до месяца.

6 СТРЕССА Однажды ученые провели такой эксперимент. Взяли ничего не подозревающих крыс, разделили на три группы и посадили в специально подготовленные клетки. Первой группе создали такие условия, чтобы ничто не нарушало их покоя: еда в достатке, световых и звуковых раздражителей нет, одним словом — благодать. Крысам второй группы периодически устраивали различные нервные потрясения, а относящихся к третьей — терроризировали постоянно. Оказалось, что продолжительность жизни у второй группы (с кратковременными стрессами) — самая большая. А спокойные крысы живут даже меньше, чем те, которых ученые постоянно доставали. У людей в целом все похоже: слишком размеренная жизнь неблагоприятно сказывается на нервной системе. Возникают головные боли и психологическая подавленность.

● **Время жизни без стресса** — две недели отпуска.

7 Секса Теоретически можно обходиться без него всю жизнь. Опыт монахов-отшельников — тому подтверждение (хотя ни за что, конечно, ручаться нельзя). Намного интереснее, сколько продержится твой организм, уже успевший познать радости греховной жизни. Как показывают антигуманные опыты над активными, спортивными мужчинами, к концу первой недели принудительного воздержания окружающая действительность перестает восприниматься объективно. В каждой фразе слышится сексуальный подтекст и намек. В руках обнаруживаются зуд и тяга к недозволенному. А еще где-то через месяц возмущенный организм припоминает, как правильно делать ночные поллюции. Если продолжать опыт и дальше, человек имеет все шансы скончаться от спермотоксикоза.

● **Время жизни без секса как физиологического процесса** — около месяца.

8 ЕДЫ Первые звонки, свидетельствующие о голоде, появляются через несколько часов после последнего приема пищи. Это в крови остается все меньше и меньше глюкозы. Мозгу, как основному ее потребителю, становится голодно, и он начинает требовать от тебя каких-нибудь действий. Если нахально оставлять его требования без ответа, испытаешь все стадии, через которые проходят голодающие. Исчезновение сексуального желания, вспышки раздражения, отупение, пропадание чувства голода, отек тканей, интоксикация организма и еще много всего интересного, если не считать трагического конца.

● **Время жизни без еды** — немногим больше 40 дней.

9 РАБОТЫ В принципе, без работы можно прожить очень долго. Если только, конечно, не работаешь интимным парикмахером у стриптизерш. А без обычной… Интернет у меня и дома есть, анекдоты друзья вечером расскажут и главное — никто никогда больше не скажет, что «это сверхважное, сверхурочное задание нужно выполнить до завтра». Однако есть одно «но»: за работу платят деньги. А они нам нравятся. Меньше, чем женщинам, но нравятся. Например, за возможность купить на них новый сабвуфер. Или подкупить чье-нибудь одинокое гордое сердце.

● **Время жизни без работы** — несколько месяцев, пока еще обнаруживаются запрятанные по углам заначки.

10 ДУША И ПРОЧИХ СРЕДСТВ ГИГИЕНЫ Твое равнодушие в смысле щетины и небольшого амбре никогда не разделят окружающие и знакомые. Им, видите ли, не нравится, что микробы строят у тебя на коже мегаполисы и вовсю радуются жизни. Впрочем, увольнение с работы и уход любимой девушки — еще не худшее, что случается с мужчиной, отказавшимся от мыла. Кожа не сможет самостоятельно разобраться со стремительно увеличивающейся популяцией бактерий, и поэтому скоро начинают появляться воспаления, язвы и всевозможные кожные заболевания.

● **Время жизни без душа** — из уважения к окружающим пусть будет полгода. Хотя в реальности можно просуществовать гораздо дольше.

11 МАМЫ Или девушки, ее заменяющей. Пока никто не слышит, можно в этом признаться. Во-первых, вся наша жизнь становится бессмысленной, если за совершенные подвиги нас не хвалят и не восторгаются нашими способностями. Мужчине постоянно нужно напоминать, что именно он — лучше всех. Нам бывает тяжело без нежности, но этого никто никогда не узнает. А во-вторых, должен же хоть кто-то следить за нашей диетой и внешним видом. Ловить разбегающиеся по квартире носки и время от времени варить супы. Сами мужчины на такое не способны. В этом наша слабость, но за это многих из нас и любят.

● **Время жизни без объекта, выполняющего роль мамы,** — порядка года. Затем печальный конец от голода и запаха грязных носков.

12 ЗЕМЛИ Той самой, радиусом шесть с лишним тысяч километров, которую ты ежедневно топчешь. Почему? Самый простой ответ: потому что привык. Сила притяжения к Земле помогает не только качать мышцы железом, но и нормально существовать. У космонавтов, лишенных привычной силы тяжести, начинаются ежемесячное полуторапроцентное снижение костной массы, ослабление сердечной функции, иммунодефицит, появление почечных камней, снижение объема крови. Также ученые пока еще не уверены, в чем и как проявится отсутствие естественного магнитного поля Земли при длительных космических перелетах. Однако, скорее всего, организму такие фокусы не понравятся.

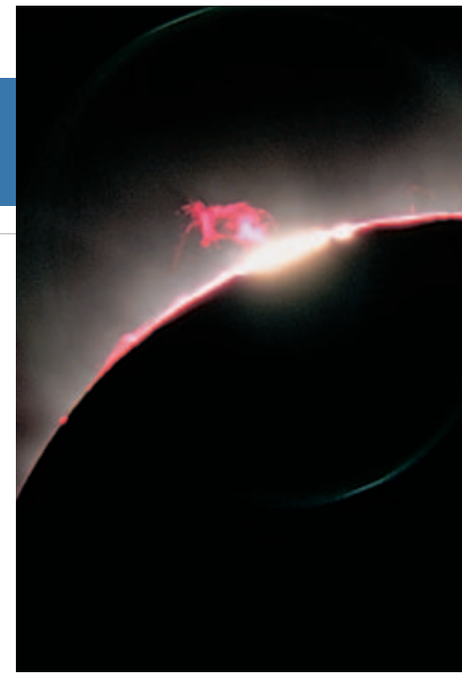
● **Время жизни без земной силы тяжести** — предположительно полтора года (без специальных упражнений и пищевых добавок).

13 ФУТБОЛА Говорят, есть хлюпики, не любящие футбол и другие игровые виды спорта, но смеющие называть себя мужчинами. Мы стараемся не верить таким слухам. Настоящему мужчине нужно быть в стае. Даже сидя на диване чувствовать причастность к Игре. Литры адреналина в крови, и только одно первобытное желание — порвать команду соперника. И не важно, кто именно из своих закрутил Оливеру Кану в девятку. Это общее достижение стаи, а значит, и наше тоже. Оле-оле-оле-оле.

● **Время жизни без футбола** — 1 год и 6 месяцев. Если кто не знает — столько осталось до чемпионата мира.

14 ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ Иногда кажется, что, если бы все окружающие тебя люди вдруг исчезли, жизнь стала бы значительно проще. Однако, по мнению психологов, это не совсем так. Человек — общественное животное, которое без своих сородичей начинает деградировать. Время одиночества, в течение которого мужчина еще сохраняет признаки, отличающие его от обезьяны, сильно зависит от внутренней культуры и степени социализации. Если бы Робинзон Крузо существовал на самом деле, но в отличие от литературного героя не родился в зажиточной семье и не получил сносного образования, то, как считают психологи, его жизнь на острове сложилась бы совсем иначе. Через пару лет он бы перестал брезговать сырой пищей, а еще через 20 сделал из несчастного Пятницы демисезонное пальто.

● **Время жизни без человеческого общества** — 10 лет (плюс-минус девять лет за счет индивидуальных особенностей).



15 СВЕТА Что будет, если мужчину обеспечить всем необходимым и запереть в абсолютно темном помещении? Ничего хорошего. Ему даже секса не будет хотеться. Эпифиз в твоем мозге при условии абсолютной темноты начинает усиленно вырабатывать мелатонин, который, помимо всего прочего, подавляет сексуальное желание. Также начинают появляться необоснованная усталость, подавленность, вялость. Из-за отсутствия солнечного света в коже перестает вырабатываться витамин D. Если учесть, что у мужчины более 90% этого витамина — солнечного происхождения, утрата заметная. Никакими пищевыми изысками этого не исправить. Недостаток витамина D приводит к значительному увеличению риска заболеть многими видами рака, остеопорозом, диабетом, рассеянным склерозом и еще много чем.

● **Время жизни без света** — лет 20.

16 ЮМОРА Мужчинам, лишенным чувства юмора, всегда приходится труднее. Их не любят красивые девушки, им не доверяют серьезных дел на работе, у них мало друзей, и они слишком близко к сердцу принимают поражения нашей футбольной сборной. Медики подметили, что подобные буки чаще и сильнее других страдают от стрессов. Не то чтобы весельчаки в критических ситуациях чувствовали себя спокойнее, просто они гибче подходят к решению проблем. Будь готов смеяться над своими неприятностями. Только не переборщи, а то тебя примут за олигофрена.

● **Время жизни без юмора** — примерно пять лет (среднее между временем жизни без секса, работы и человеческого общения). МН

Скачать антивирус

Что общего между пляжами Пхукета, африканским сафари и хаджем в Саудовскую Аравию? Правильный ответ: прививочный пункт. Выезжая за границу, следует позаботиться о том, чтобы отдых не превратился в больничный кошмар. Не искушай судьбу — обратись перед поездкой к врачу и сделай все необходимые прививки.

Текст: **Эльдар Халиулин**

ФОТО: RPG/CORBIS

Люди давно подметили, что человек, переболевший оспой, не заболевает ею вторично. Первые попытки прививок от оспы предпринимались еще в древности. Человека заражали искусственно, при этом болезнь проходила в довольно легкой форме. Если пациент не умирал, то уж больше оспой не болел никогда. Аналогичным образом человечество пробовало защищаться и от других инфекционных болезней, но результаты оставляли желать лучшего.

Корова слизнула

Принцип вакцинации (от латинского слова vacca — «корова») был открыт в конце XVIII века. Британский врач Эдвард Дженнер заметил, что доярки, которые заражались «коровьей оспой» — легким и не опасным для человека заболеванием — уже не болели оспой человеческой. Дженнер провел эксперимент — привил «коровью оспу» подопытному мальчику, а затем попробовал заразить его обычной оспой. Мальчику повезло — он не заболел, и вскоре метод был взят на вооружение. Впрочем, у вакцинации по способу Дженнера были рьяные противники, нахально утверждавшие, что от подобной прививки человек может превратиться в корову — дескать, вырастут рога и отвердеют копыта. Зато в 1881 году французский ученый Луи Пастер открыл принцип искусственного создания вакцин. Пастера по праву считают отцом-основателем иммунологии, хотя сам термин «вакцинация» был изобретен Дженнером.

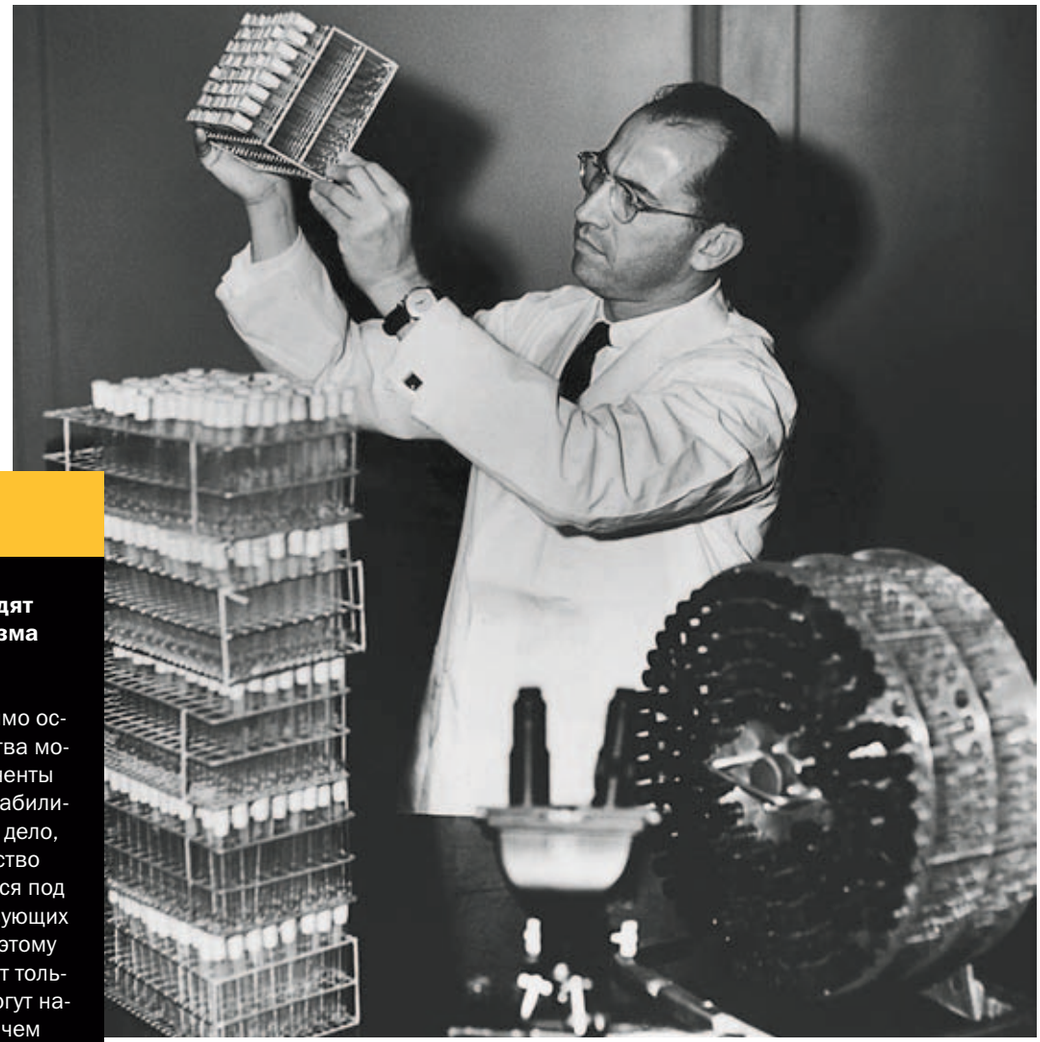
МНЕНИЕ №1

«От всего не предохранишься. Кстати, я лично не видел никаких инфекций. Так зачем все эти вакцины?»

На самом деле, прививаться нужно, даже если от тебя не требуют никаких сертификатов о вакцинации. Во-первых, ты действительно обезопасишь себя, поскольку прививки способствуют выработке устойчивого иммунитета, во-вторых, не привезешь с собой какую-нибудь редкостную инфекционную дрянь.

Чужой против хищников

Подсчитано, что наибольшее количество человеческих жизней уносят не военные действия и техногенные катастрофы, а стихийные бедствия и эпидемии. Например, грипп-испанка в 1918-1920 годах уничтожил свыше 20 млн человек. Конечно, медицина совершенствуется, однако со временем возникают все новые и новые вирусы, а старые видоизменяются. Идея вакцинации как раз заключается в том, чтобы выработать у человека иммунитет против тех или иных болезней.



Иммунная система организма устроена весьма разумно, если не сказать гениально. Когда в организм попадают чужеродные бактерии, иммунные клетки распознают в них чужих. В ответ на вторжение сразу же начинают вырабатываться антитела, которые прикрепляются к чужакам (антигенам), тем самым как бы помечая их. А затем в дело вмешиваются специальные клетки-убийцы — Т-лимфоциты. Они уничтожают связки антиген-антитело. При этом иммунная система запоминает чужих, чтобы немедленно уничтожить их при следующем появлении, а выработанные антитела сохраняются в организме на долгий срок. Все эти замечательные свойства иммунной системы используются медиками для разработки и применения вакцин.

Южный букет

Желтая лихорадка, менингококковая инфекция, гепатит А, бешенство, брюшной тиф, клещевой энцефалит, холера, чума, малярия и тропические гельминтозы — вот далеко не полный перечень ужасов, подстерегающих тебя в зарубежной поездке. Какие именно прививки тебе понадобятся, целиком зависит от маршрута. При въезде в некоторые страны от тебя могут потребовать сертификат о вакцинации против той или иной болезни. Поэтому лучше всего заранее узнать об этом у своего туроператора, в посольстве страны или в районной поликлинике. Например, если ты отправляешься в Африку или Южную Америку, наверняка потребуется обезопасить себя от желтой лихорадки. Людям, выезжа-

МНЕНИЕ №2

«В состав вакцин входят вредные для организма вещества».

Действительно, вакцины помимо основного действующего вещества могут содержать и другие компоненты — различные консерванты, стабилизаторы и наполнители. Другое дело, что они безвредны. Производство и применение вакцин находится под строгим контролем соответствующих медицинских организаций, поэтому в состав препаратов включают только те вещества, которые не могут нанести урон здоровью. Прежде чем вакцину признают пригодной к употреблению и зарегистрируют, проводятся тщательные лабораторные и клинические исследования. Например, на крысах. Они очень похожи на многих из нас.

МНЕНИЕ №3

«Прививки снижают естественный иммунитет. И вообще, в организме есть все, чтобы защититься от болезней».

Как мы уже говорили, организм беззащитен против многих опасных инфекций. Если бы ситуация была иной, никто бы и не стал изобретать прививки.

ФОТО: RPG/CORBIS

МНЕНИЕ №4

«Я не люблю делать уколы! Это опасно и очень болезненно».

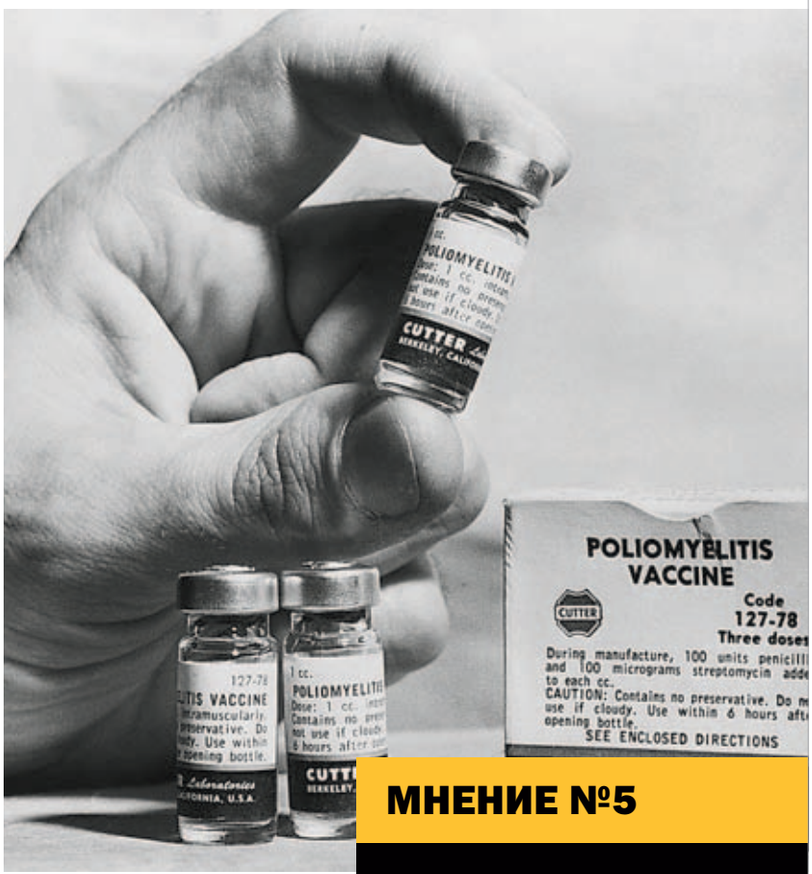
Во-первых, не все прививки осуществляются при помощи игл (внутримышечно или подкожно). Во-вторых, вакцинации производятся с соблюдением всех санитарных норм, в чем ты можешь сам легко убедиться. И наконец, опытные врачи, работающие в прививочных пунктах, стараются провести инъекцию безболезненно. Как говорится, укололся и пошел. Зато есть гарантия, что потом тебе не придется долго и болезненно лечиться.

ющим в Саудовскую Аравию, рекомендуют получить прививки против менингита, дифтерии и столбняка. Для отдыха в Таиланде и других странах Юго-Восточной Азии желательно обезопасить себя от гепатита А, брюшного тифа и — непременно — от бешенства. Для безопасных перемещений по России также могут понадобиться прививки. Если собираешься в Сибирь (например, на Байкал), привейся против клещевого энцефалита.

Куда пойти?

Практически во всех крупных городах России есть специализированные медицинские пункты, где тебе сделают необходимую для поездки вакцинацию, предоставят сертификат и обеспечат информацией. Как сообщила нам Г.М. Маненкова, врач Центрального прививочного пункта для выезжающих за границу (г. Москва, ул. Неглинная, 14), все меры по профилактике инфекционных заболеваний соответствуют международным стандартам и проводятся на основе постановлений Всемирной организации здравоохранения и Минздрава РФ. Такое вот тебе уготовано блаженство.

— Мы проводим вакцинопрофилактику, даем рекомендации по химиопрофилактике малярии и рассказываем о правилах проживания, питания и культурного отдыха, которые нужно соблюдать, находясь за рубежом, — рассказывает Галина Михайловна. — Мы регулярно получаем бюллетени Всемирной организации здравоохранения и ориентируемся на то, какие заболевания регистрируются в тех или иных странах. Мы обслуживаем население в течение всего года — тут у нас большой выбор вакцин, мы назначаем разные схемы с учетом индивидуальных особенностей организма и требований пациента. Обязательно проводим предварительный медицинский осмотр. Мы считаем, что наши граждане должны быть защищены на сто процентов. Тем более что, к примеру, вакцина против желтой лихорадки способствует развитию им-



мунитета на 10 лет. Одна прививка — и человек 10 лет может спокойно посещать страны Африки и Южной Америки, где эта болезнь распространена.

Когда колоться?

Самый крайний срок прививки — не позднее чем за 10 дней до выезда, и поэтому лучше всего обратиться к врачу заранее, где-то за месяц-полтора до поездки. К примеру, прививка против бешенства проводится в три этапа, на что потребуются от 21 до 28 дней. Срок действия прививки — три года. Против гепатита В тоже делается тройная прививка, зато иммунитет сохраняется на 10-15 лет. Защита от гепатита А — двойная прививка с интервалом в полгода и гарантией на 10 лет. МН

Редакция выражает благодарность сотрудницам московского Центрального прививочного пункта для выезжающих за границу за помощь в подготовке этой статьи.

МНЕНИЕ №5

«В некоторых случаях после прививки можно серьезно заболеть».

После вакцинации могут возникнуть некоторые побочные эффекты, вызванные изменениями в иммунной системе. Однако это нормальная реакция организма. Врач, делающий тебе прививку, обязан провести предварительный медосмотр и предупредить тебя о возможных побочных эффектах (например, головокружение, повышение температуры, сыпь и т.д.). Но вообще случаи, когда прививка вызывала серьезные осложнения, крайне редки.

ПМС
(ПРАВИЛА МУДРЫХ СТРАННИКОВ)

Дополнительная осторожность еще никому и никогда не повредила. Вот несколько ценных рекомендаций, которые помогут тебе выжить в чужой стране.

1 Гостиница, где ты остановился, должна быть оборудована централизованным водоснабжением и канализацией. Избегай сомнительных бунгало с импровизированными удобствами. В странах с тропическим и субтропическим климатом в номерах должны быть электрофумигаторы, а на окнах и дверях — специальные сетки против насекомых.

2 Ни в коем случае не пей воду из-под крана. Для утоления жажды выбирай напитки и соки промышленного производства и гарантированного качества. Фрукты и овощи следует вдумчиво и тщательно вымыть кипяченой или бутилированной водой.

3 Не купайся где попало. Для этого есть специально отведенные места — бассейны и пляжи.

4 Мой руки.
С мылом и почаще.

5 Не лезь к животным. Они могут быть явно не в восторге от твоих поползновений. Плохо, если животное (ишак, барс, сурок и т.д.) поцарапало или укусило тебя. Еще хуже, если его слюна оказалась на твоей коже или прямо в ранке. Нет прививки против бешенства и столбняка? Бегом к врачу! Если ядовитый представитель фауны отравил тебе жизнь, также понадобится экстренная медицинская помощь. Что касается рыб, то некоторые из них имеют мерзкую привычку колоться плавниками. Это тоже опасно.

6 Применяй средства, отпугивающие насекомых. Это особенно актуально в тропиках. Там любая, даже самая безобидная на вид мошка может оказаться переносчиком опасных инфекционных и паразитарных заболеваний. Кстати, распространителем желтой лихорадки, имеющей хождение в Южной Америке и Африке, является комар с красивым латинским названием Aedes Aegypti. Звучит поэтично, а вот последствия его укуса весьма печальны. Желтая лихорадка поражает печень, кровеносные сосуды становятся проницаемыми, происходят кровоизлияния во внутренние органы и головной мозг. По сути, человек превращается в губку, наполненную кровью. В большинстве случаев — исход летальный.

7 При первых же признаках недомогания не стесняйся обращаться к врачу. Как во время поездки, так и по возвращении домой. Некоторые заболевания имеют очень длинный инкубационный период. У желтой лихорадки он длится от трех до шести дней, у холеры — от нескольких часов до пяти дней. Тропическая малярия может не давать о себе знать целый месяц, а в некоторых случаях — вплоть до трех лет.

И наконец, помни о том, что лень — мать всех пороков. Не ленись. Выбери время и сделай прививку. Не будь заразой, позаботься о нас, своих соотечественниках, не говоря уже о родных и близких.

МЁДБРАТ

Каждый, кто хоть раз в жизни сталкивался с медом, знает, что это — очень странный предмет. Его любят медведи и несовершеннолетние девицы. Он бывает светлый и темный. Еще к нему имеют какое-то отношение пчелы. Короче, пришло время разобраться со всеми этими странностями. Откуда берется, чем полезен и как правильно выбирать — смотри ниже.

Текст: **Мария Зелеранская**

Знаменитое лакомство производится весьма неаппетитным образом. Принесенный пчелами-добытчицами нектар, смешанный с пыльцой и пчелиной слюной, многократно заглатывается и отрыгивается другими пчелами. Затем будущий мед таскают из одной ячейки в другую, пока он не загустеет, и только потом запечатывают в сотах восковыми крышечками.

Вид сверху

Сортов меда существует столько, что в них легко завязнуть. Поэтому пасечники придумали три важных признака, по которым определяют сорта уже много лет.

● **Ботанический** По этому признаку мед делится на цветочный и падевый. Цветочный мед получается из нектара, собираемого с главных медоносных растений — липы, гречихи, подсолнечника, акации белой и др. Может быть монофлерным (то есть собранным с одного растения) или полифлерным, собранным с разнотравья (лесной, луговой и т.д.), его еще называют иногда смешанным. В России наибольшей популярностью пользуются такие цветочные меды, как липовый, акациевый, гречишный, донниковый и подсолнечниковый.

Для получения падевого меда пчелы собирают смолы почек, листьев и даже выделения тлей. Готовый продукт вид имеет неопрятный, а вкус — весьма специфический, но пользуется большим спросом из-за высокого содержания в нем калия.

● **Региональный** По этому признаку определяется область, где произрастают медоносные растения. Различают сорта меда, получаемые, например, с башкирской или дальневосточной липы, а полифлерный мед определяют по месту его сбора (например, горный, степной или луговой).

● **Технологический** Этот признак показывает способ добывания и обработки меда. Различают центробежный мед (получается при откачивании из сотов на медогонке), сотовый мед (в естественной упаковке, чистый и зрелый), секционный (сотовый мед, заключенный в специальные секции, изготовленные из тонкой фанеры или пищевой пластмассы; секция вмещает около 500 г) и прессованный (то есть получаемый отжатием, соты при этом портятся).

КОГДА И КАК ЕГО ЕСТЬ

40 г меда в сутки вполне достаточно для общего укрепления здоровья. Лучше употреблять его натощак, минут за 20 до еды или на ночь — на пустой желудок.

5 полезных свойств

1. У Винни-Пуха в голове были опилки, поэтому сложнейший естественный продукт — пчелиный мед — он ел лапой прямо из горшка, не вдаваясь в тонкости. А ученые между тем установили, что по составу и соотношению минеральных веществ мед весьма схож с плазмой человеческой крови. Этим во многом объясняются его пищевые, лечебные и диетические свойства, а также почти идеальная усвояемость.

2. Спортсменам на заметку: мед усваивается в организме на 97-98% без особых энергетических затрат, поэтому идеально подходит для быстрого восстановления сил. 100 г меда обеспечат одну десятую твоей суточной потребности в энергии.

Глюкоза повышает запасы гликогена в печени и улучшает процессы тканевого обмена

3. Среди простых сахаров, содержащихся в меде, важнейшим для человека является глюкоза, которая питает сердечную мышцу, способствует расширению сосудов, чем улучшает коронарное кровообращение. Кроме того, глюкоза повышает запасы гликогена в печени и улучшает процессы тканевого обмена. Усиливая таким образом печень, мед повышает сопротивляемость твоего организма бактериальным и химическим ядам.

4. Нектар и цветочная пыльца исправно поставляют в мед витамины B_2, B_3, B_5, B_6, витамин H и витамин C. Вместе с каротином и разнообразными ферментами они активно влияют на углеводный и белковый обмен. Витамины в меде сохраняются надолго благодаря кислой среде.

5. Кроме всего прочего, мед является уникальным высокопитательным продуктом. 200 г меда с успехом заменят тебе 350 г мяса, или 8 апельсинов, или 180 г сливочного масла.

Что лечит?

● **Насморк** Ингаляции на основе липового меда чудесным образом исцеляют риниты и другие заболевания дыхательных путей. Являясь потогонным средством, липовый мед отлично сбивает температуру. Его противовоспалительные и противомикробные свойства позволяют эффективно лечить простуду и даже грипп.

● **Нервы** Мед прописывают нервным детям и пугливым взрослым. Две чайные ложки меда за полчаса до сна избавят тебя от бессонницы, а твою подругу — от ночных кошмаров.

● **Ожоги** Бактерицидные свойства меда часто используются в медицине. Достаточно наложить на ожог повязку, смазанную акациевым или одуванчиковым медом, — и все заживет. До свадьбы уж точно.

● **Желудок** Гречишный мед лечит заболевания желудочно-кишечного тракта, действует успокаивающе при желудочных болях и спазмах и применяется в качестве слабительного.

● **Подругу** Мед смягчает кожу, повышает ее тонус, устраняет сухость и шелушение. Только не советуй ей мазать лицо медом в чистом виде — ничего хорошего из этого не выйдет. Лучше воспользуйся одним из приведенных далее рецептов.

В общем, перечислять можно до бесконечности. Закончим на том, что клеверный мед благотворно влияет на потенцию. Как думаешь, Винни-Пух об этом знал?

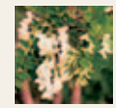
СКОЛЬКО МЕДА ВХОДИТ В ЛИТРОВУЮ БАНКУ?

Примерно 1,4-1,5 кг. Чем выше плотность меда, тем меньше его влажность. А это хорошо.

ПАМЯТКА МЕДОЕДУ

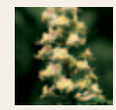
Липовый мед
Отличается резким ароматом и хорошим вкусом. Считается одним из лучших сортов. Имеет прозрачную светло-желтую окраску. Добывается в липовых лесах.

Гречишный мед
Производится в районах возделывания гречихи. Отличается темным цветом, непрозрачный, имеет специфический вкус и аромат.



Мед с белой акации
Совершенно прозрачный, с нежным ароматом и тонким вкусом. Добывается на юге.

Подсолнечниковый мед
Ярко-желтого цвета, приятный на вкус. Обладает способностью быстро кристаллизоваться.



Каштановый и табачный меды
Добываются на юге, содержат некоторую горечь и поэтому используются главным образом в кондитерской промышленности. Табачный мед курить нельзя.

ФОТО: FOTOBANK/STOCKFOOD, FOTOBANK/IMAGE BANK, FOTOBANK/TAXI

Правильный мед

Если ты отправился за этим продуктом впервые, выбирай осторожно, обращая внимание на следующие признаки:

● **Цвет** Каждый сорт меда имеет свою окраску, причем допускаются все оттенки коричневого и желтого. Пусть тебя не отталкивает бледно-желтый цвет — это ясеневый мед. Обращай внимание на прозрачность. Чистый мед без примесей, как правило, прозрачен, какого бы цвета он ни был, а вот мед с добавками будет мутноватым. Различают светлый, средний и темный мед. Светлые сорта считаются лучшими. Однако это не всегда справедливо. К примеру, мед темной окраски, скажем, гречишный, может содержать больше железа, меди и марганца, чем светлый. Кроме того, при длительном хранении цвет меда становится более темным.

Если ты видишь, что мед вспенился, это свидетельствует о его брожении. Бывает, что мед при хранении образует снизу закристаллизовавшийся слой, а сверху — сиропообразный. Это указывает на то, что мед незрелый и содержит повышенное количество воды. Беги от такого продукта. Купи лучше пастилы к чаю.

● **Запах** Душистый аромат настоящего меда ни с чем не сравнить и ни с чем не спутать. Нечестный мед с примесью сахара аромата не имеет! Ценные сорта меда отличаются обычно нежным, приятным ароматом (липовый, акациевый и др.).

● **Вязкость** Настоящий мед должен стекать с ложки медленно, непрерывной нитью, образуя на поверхности башенку, которая постепенно расползается. Фальшивый продукт стекает с ложки

Неправильный мед

Сам понимаешь, при такой полезности меда его многие хотят купить. А значит, по законам экономики, многие хотят его продать. А вот трудиться наравне с пчелами готовы далеко не все. Среди честных пчеловодов порой попадаются и те, кто вовсе не вывозит пчел на сбор нектара, а просто ставят неподалеку от ульев судки с сахарным сиропом. В результате пчелы вырабатывают не натуральный мед, а сахарный суррогат неестественно белого цвета, который не приносит никакой пользы.

Другие коварные пасечники для достижения густоты добавляют в сироп или в незрелый мед всякую постороннюю гадость вроде крахмала, муки или даже мела. Однако пара простых приемов поможет тебе вывести злодея на чистую воду.

Опусти в мед кусок хлеба на 5-10 минут. В качественном продукте хлеб должен затвердеть. Если же он размягчился или вовсе расползся, значит, в мед добавлен сахарный сироп.

Проверить наличие примесей в меде можно и по-другому. Раствори его в воде в пропорции 1:2. Раствор фальшивого меда будет радужно переливаться, а на дне емкости появится осадок.

ТВОЙ МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ

● **Мусс** Возьми стакан любого светлого меда, четыре яйца, полстакана сливок. Отдели белки от желтков. Желтки разотри в миске, постепенно добавляя мед. Получившуюся массу провари на слабом огне до густоты, непрерывно помешивая. Сними с огня и охлади. Яичные желтки взбей в густую пену. Продолжая взбивать, влей сливки. Соедини с желтками. Переложи мусс в креманки или пиалы и поставь на полчаса в холодильник.

● **Средство от ангины** Полощи горло 30-процентным водным раствором меда три-четыре раза в день. Пять-шесть раз в день держи во рту чайную ложку меда до полного его растворения.

● **Средство от бессонницы** Смешай сок одного лимона и 100 г меда, принимай по столовой ложке с чаем или горячим молоком за полчаса до сна.

● **Маска для сухой кожи** Тщательно перемешай сырой яичный желток со столовой ложкой меда. Полученную смесь нанеси на кожу барышни и оставь минут на 10. Смывает пусть сама.

быстро и легко, как растительное масло. Капает и брызгается.

● **Вкус** Все виды меда имеют сильный сладкий вкус. Однако некоторые из сортов — например, табачный, каштановый, ивовый — обладают еще и горьковатым привкусом, а вересковый мед отличается терпкостью.

● **Консистенция** Правильный мед легко растирается между пальцами и впитывается в кожу, чего не скажешь о его подделках. У них структура грубая, при растирании на пальцах остаются комочки. Кстати, лезть в мед руками, конечно, не принято, но можно принести с собой свою ложку и не слушать вопли продавца. Мед — антисептик, так что чистая ложка в банке не может его испортить.

Со временем мед может и должен загустеть — кристаллизоваться. Это говорит о его высоком качестве и зрелости

На сохранении

Если ты пришел покупать мед со стеклянной банкой, то желательно, чтобы горлышко посуды было пошире, а глубина поменьше. Из традиционных трехлитровых банок доставать со дна не очень удобно. Подойдут три литровые банки.

Для длительного хранения меда не рекомендуется выбирать пластиковую тару. Лучше уж возьми что-нибудь глиняное, деревянное или эмалевое. Только проследи, чтобы на эмали не было сколов. Мед нельзя хранить в металлической посуде — это приведет к увеличению содержания тяжелых металлов и уменьшению полезных веществ.

Не покупай мед, закатанный жестяной крышкой, — велика вероятность подделки. Словам продавца о том, что такой мед лучше хранится — не верь.

Со временем мед может и должен загустеть — кристаллизоваться. Это говорит о его высоком качестве и зрелости. Загустевший мед можно разогреть на водяной бане. Но не доводи температуру до +60°С. При этом меняется цвет меда, исчезает аромат, а содержание витамина С уменьшается как минимум вполовину.

Что еще?

Для некоторых ничего важнее меда в жизни нет. Такие люди довольно недальновидны. Они забывают о том, что кроме меда пчелы дают еще кое-что, не менее полезное.

ПРОПОЛИС, ИЛИ ПЧЕЛИНЫЙ КЛЕЙ

● **Откуда он?** Пчелы перерабатывают смолу деревьев и пыльцу, смешивая массу с воском и собственной слюной.

Зачем он пчелам? Прежде всего для ремонтно-строительных работ: замазывать трещины и неровности в улье, а также дезинфицировать ячейки сот. Известны случаи, когда мышь или лягушку, попавшую в улей и зажаленную насмерть, пчелы обмазывали прополисом, после чего труп лежал в улье несколько лет, совершенно не разлагаясь. Это объясняется основным достоинством прополиса — высоким антимикробным действием.

● **Зачем он тебе?** Прополис убивает некоторые бактерии, стимулирует регенерацию тканей, оказывает противовоспалительное и анестезирующее действие, подавляет рост раковых клеток и защищает от радиации (для этого его следует принимать внутрь, а не обмазываться).

ПЧЕЛИНЫЙ ВОСК

● **Откуда он?** Для выделения воска из восковых желез пчелы едят цветочную пыльцу и мед. Фактически они тебя объедают. Из восковых пластинок пчелы строят соты.

● **Зачем он тебе?** Воск входит в состав лыжной мази, мастики, сургуча и прочих незаменимых в хозяйстве вещей. Противовоспалительные и антимикробные свойства воска позволяют эффективно и просто лечить заболевания верхних дыхательных путей — жуй соты с медом и без него. МН

Грудным детям мед категорически запрещен. В нем содержатся споры бактерий, вырабатывающих токсин, который может стать причиной детского ботулизма.

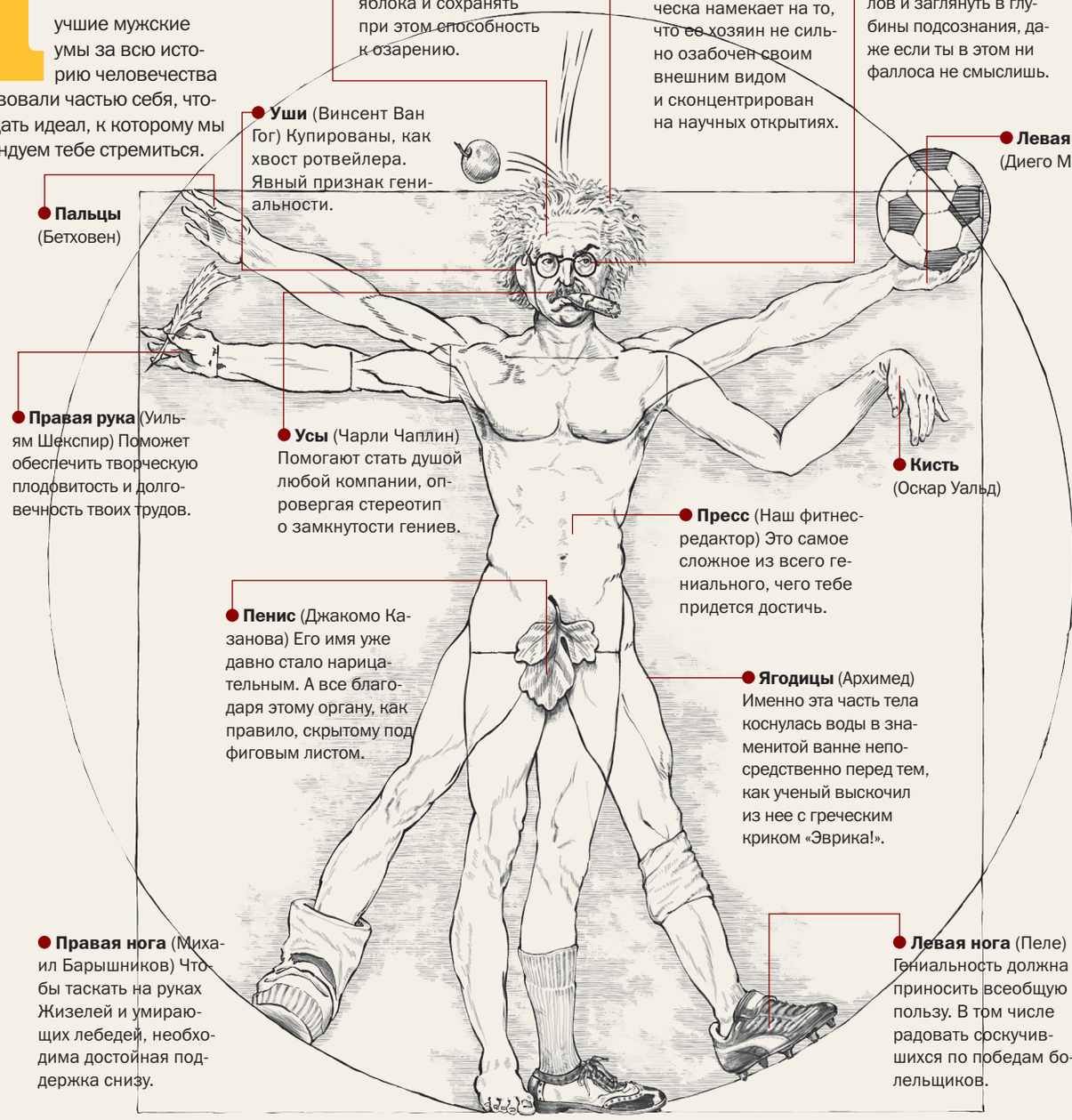
Большинство здоровых людей легко перенесут 5 и даже 10 одновременных пчелиных укусов. Смертельной дозой считаются 500 укусов. 200-300 вызовут тяжелое отравление.

Если тебя укусила пчела, как можно быстрее извлеки жало, чтобы уменьшить поступление яда в кровь, место укуса смажь очищенным спиртом, йодом или водкой, смотря что есть под рукой. При тяжелых симптомах (повышение температуры, головная боль, сыпь, одышка, рвота) вызывай врача, а до его приезда попробуй выпить какое-нибудь антигистаминное средство, например димедрол.

ГЕНИАЛЬНЫЙ ШТАБ

Давно известно, что если человек — гений, то это с рождения. Даже если ему по воле случая придется всю жизнь работать младшим оператором копировального аппарата, он будет выполнять свои обязанности лучше всех. Возможно, ты тоже частенько подозреваешь в себе зачатки гениальности? Что ж, у тебя в руках уникальный материал. Теперь ты со стопроцентной вероятностью можешь узнать о своих способностях все.

Лучшие мужские умы за всю историю человечества пожертвовали частью себя, чтобы создать идеал, к которому мы рекомендуем тебе стремиться.



Голова (Исаак Ньютон) Должна свободно выдерживать прямое попадание случайного яблока и сохранять при этом способность к озарению.

Очки (Зигмунд Фрейд) Помогают взгляду пробиться сквозь заросли символов и заглянуть в глубины подсознания, даже если ты в этом ни фаллоса не смыслишь.

Волосы (Альберт Эйнштейн) Такая прическа намекает на то, что ее хозяин не сильно озабочен своим внешним видом и сконцентрирован на научных открытиях.

Уши (Винсент Ван Гог) Купированы, как хвост ротвейлера. Явный признак гениальности.

Левая рука (Диего Марадона)

Пальцы (Бетховен)

Правая рука (Уильям Шекспир) Поможет обеспечить творческую плодовитость и долговечность твоих трудов.

Усы (Чарли Чаплин) Помогают стать душой любой компании, опровергая стереотип о замкнутости гениев.

Кисть (Оскар Уальд)

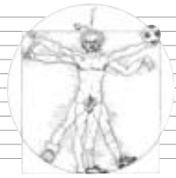
Пресс (Наш фитнес-редактор) Это самое сложное из всего гениального, чего тебе придется достичь.

Пенис (Джакомо Казанова) Его имя уже давно стало нарицательным. А все благодаря этому органу, как правило, скрытому под фиговым листом.

Ягодицы (Архимед) Именно эта часть тела коснулась воды в знаменитой ванне непосредственно перед тем, как ученый выскочил из нее с греческим криком «Эврика!».

Правая нога (Михаил Барышников) Чтобы таскать на руках Жизелей и умирающих лебедей, необходима достойная поддержка снизу.

Левая нога (Пеле) Гениальность должна приносить всеобщую пользу. В том числе радовать соскучившихся по победам болельщиков.



Проверь себя

Этот тест мы готовили с помощью специалистов-психологов. Поэтому отнесись к нему со всей серьезностью. Полученные результаты сперва осторожно посмотри одним глазком, потом сожги, а после этого съешь. И сделай наконец правильные выводы о своей интеллектуальной состоятельности.

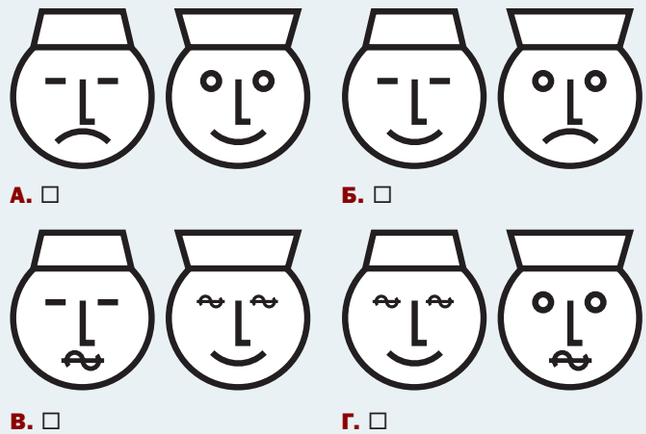
1 Волк из «Ну, погоди!» относится к Джерри из «Тома и Джерри» как:

А. Червяк к яблоку. . . . . ☐
Б. Мама твоей подруги к тебе. ☐
В. Игра сборной России по футболу — к футболу. . . . . ☐
Г. Теплое к мягкому . . . . . ☐

2 Объем бака автомобиля составляет 70 л. Расход топлива — 9 л бензина на 100 км при средней скорости 90 км/ч. Автомобиль проехал 50 км со средней скоростью 120 км/ч и еще 100 со средней скоростью 80 км/ч. Как далеко сможет проехать автомобиль, если после этого его дозаправить соляркой?

А. Метров 150, если у дороги отрицательный уклон . . . . . ☐
Б. Смотря кто будет его толкать. . . . . ☐
В. Некорректное условие. В вопросе не сказано, с какой средней скоростью. . ☐
Г. В чем подвох?. . . . . ☐

3 Сержант милиции остановил в московском метро гастарбайтера для проверки документов. Какая из пар рисунков отражает правильное соотношение мимики лиц участников диалога?



А. ☐ **Б.** ☐ **В.** ☐ **Г.** ☐

4 Какая из перечисленных ниже формул имеет прямое отношение к теории относительности?

А. «Формула-1» . . . . . ☐
Б. $e=mc^2$ . . . . . ☐
В. Коммунизм = советская власть + электрификация всей страны. . . . . ☐
Г. Все в мире относительно, так что смотря с какой стороны посмотреть. . . . . ☐

5 Отгадай загадку: «Без окон, без дверей, полна горница людей».

А. Не знаю точно, но похоже на какой-то овощ с большим количеством семян . . . . . ☐
Б. Следственный изолятор . . ☐
В. МКС во время визита космических туристов . . . . . ☐
Г. Банка килек в томате . . . . ☐

6 Исключи из списка выражение, выбивающееся из логического ряда:

А. Все мужики — сволочи. . . ☐
Б. Все бабы — дуры. . . . . ☐
В. Весь мир — бардак. . . . . ☐
Г. Выражение, выбивающееся из логического ряда. . . . . ☐

7 Студент Петров понес сдавать 50 бутылок стоимостью 6 руб. каждая. По дороге пять бутылок разбились. Петров получит...

А. По шее от соседей по общежитию . . . . . ☐
Б. Два балла на завтрашнем экзамене по сопромату, поскольку ближайший пункт приема посуды расположен в пяти часах ходьбы от общежития, а дорогу размыло . . . . . ☐
В. 270 руб.. . . . . ☐
Г. Все вышеперечисленное . ☐

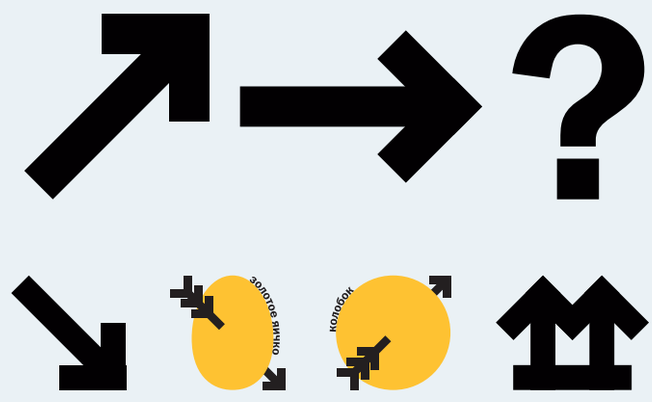
8 Гитлера звали...

А. Хайль . . . . . ☐
Б. Адольф. . . . . ☐
В. Шикльгрубер . . . . . ☐
Г. Владимир. . . . . ☐

9 Реши анаграммы и удали лишнее слово:

А. Брокколи. . . . . ☐
Б. Сандалии. . . . . ☐
В. Выхухоли . . . . . ☐
Г. Единственное лишнее слово во всем задании — слово «анаграммы». . . . . ☐

10 Выбери из четырех рисунков подходящий для продолжения цепочки:



А. ☐ **Б.** ☐ **В.** ☐ **Г.** ☐

ИЛЛЮСТРАЦИИ: СЕРГЕЙ КРИЦКИЙ; ФОТО: FOTOBANK/STOCKFOOD

Правильные ответы:

1 — **Г.** То есть никак. Хотя вариант **В** тоже похож на правду.
2 — **А.** При условии, что найдется кому толкать.
3 — **В.** Впрочем, при наличии у гастарбайтера регистрации возможно и **Б.**
4 — **Б.** Вариант **Г** тоже правильный, но звучит как-то неуверенно.
5 — **А.** Наш вариант отгадки нетрадиционен, но зато реабилитирует незаслуженно обиженные фольклором кабачки и баклажаны.
6 — **Г.** Но и с **А** мы тоже не согласны!
7 — **Г.** Причем **В** — очень мелкими и засаленными купюрами, **А** — в двойном размере, а из-за **Б** его потом исключат из института.
8 — **В.** Так действительно звучит его настоящая фамилия, а это задание — единственное во всем тесте, из которого ты можешь вынести хоть крупицу полезной информации (то, что бензиновые двигатели портятся от солярки, мы надеемся, ты знал и до этого).
9 — **Г.** Задание придумано по просьбе медицинского редактора, чтобы лишний раз упомянуть полезный овощ брокколи.
10 — **А.** Из-за воздействия земного тяготения. А **В** не подходит, так как мы не в сказке и тест серьезный.

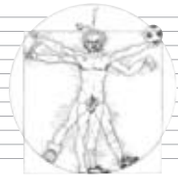
За каждый правильный ответ ставь себе 1 балл, за неправильный — 0.

Твои результаты

0-3 балла: не расстраивайся и попробуй еще раз.
4-7 баллов: средне, конечно, но можешь успокоить себя мыслью, что наверняка прокололся на самых сложных вопросах.
8-9 баллов: мы гордимся, что такие, как ты, читают наш журнал!
10 баллов: ты — автор этого теста или заранее посмотрел ответы.

ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?

Идея количественного определения уровня интеллектуального развития (того самого IQ) была разработана аж в 1903 году, и первоначально считалось, что IQ действительно отражает интеллектуальный потенциал человека. Теперь же большинство психологов склоняются к мнению, что тест IQ оценивает главным образом наличный уровень знаний и, по большому счету, к нему можно подготовиться, как к экзамену: зазубриванием прописных истин и решением аналогичных тестов. Дело в том, что структура большинства тестов одинакова и включает в себя задания, требующие словесного ответа на поставленные вопросы, задачи на манипулирование (например, складывание целой фигуры по частям), простые арифметические задачи и задания на определение значения некоторых терминов и слов. Так что при желании их можно запросто решать по аналогии. Тем не менее, если твой IQ зашкаливает за 120, тебе есть чем гордиться. Ну а для достоверности картины попробуй немножко проверить себя на серьезных тестах, которых полным-полно в интернете, например на: *http://iqtest.kulichki.ru/* или *http://www.psihotest.ru*



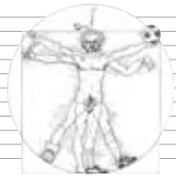
Мозговой шторм

Ломать голову можно по-разному. Активные организмы, не утомленные высшим образованием, предпочитают разбивать об нее всевозможные продукты стекольной промышленности. Некоторые при этом оглашают окрестные кварталы криками: «За ВДВ!», что самым положительным образом действует на поклонниц ансамбля «Голубые береты». Впрочем, об этом и вспоминать как-то неловко. Гораздо более приятный и эффективный вариант — расположиться в электричке, отвернуться от внешнего мира и самозабвенно заняться кроссвордом. Во-первых, есть прекрасный повод ухватить присевшую рядом блондинку за декольте, неистово вопрошая: «Богиня экономического развития и торговли у древних армян?! 15 букв, вторая и пятая — «ы»?» По уверениям специалистов, ошарашенные девушки в таких случаях предпочитают вместо имени богини сразу же назвать свой телефон. Во-вторых, решение кроссвордов, шарад, ребусов и прочих логогрифов является отличной гимнастикой для ума. А без нее мозговые клетки атрофируются — точно так же, как мышцы без тренировок. Учеными Колумбийского университета подсчитано, что риск болезни Альцгеймера у людей со слабым образованием и низкой степенью умственной активности возрастает почти в два раза. Всегда вспоминай об этом в период тяжких раздумий: «Что взять с собой в дорогу, когда номер МН уже протерт до дыр, — журнал «Эволюция кровли» или сборник сканвордов?»

Памятные знаки

Ты ошибаешься, если думаешь, что в школе тебя заставляли учить стихи только ради того, чтобы ты впоследствии мог обволакивать цитатами девушек в ситцевых платьях. Железные барышни из Министерства образования, составлявшие школьную программу, не допустили бы такого надругательства над моральными устоями. На самом деле процесс запоминания наизусть любых массивов информации отлично тренирует память. Поэтому, забивая голову историями о лошадке с хворостом и буре, которая то как зверь, то как дитя, ты фактически расширял свободное пространство для кучи полезных фактов. Вроде индекса РТС за 21 января 1999 года или телефона той самой блондинки из электрички. Чтобы в памяти без проблем откладывались даты твоего первого поцелуя и прочих знаменательных событий, применяй следующие способы.

- **Ассоциативный ряд** Запоминая объект, попытайся провести параллель с чем-то хорошо тебе известным. Возможно, номер телефона новой знакомой необъяснимо напомнит тебе фикус или банку вишневого варенья. Не упусти свой шанс — эти ассоциации самые стойкие.
- **Преувеличение** Пытаясь запомнить объект, мысленно увеличь его форму, размеры или цветовую гамму до непомерных величин. Пусть единицы в телефонном номере превратятся в штакетины, а нули будут пузатыми, как цистерна с квасом. Нестандартные вещи запросто западают в память.
- **Синтез чувств** Пытайся использовать для запоминания не только слух или зрение, но также обоняние, осязание и вкус. Если на первом свидании ты опасаешься не узнать свою блондинку после мимолетного знакомства в вагоне, попытайся выделить ее из толпы по запаху. На худой конец — на ощупь.
- **Цвета и символы** Очень эффективный способ. Например, если в день вашего первого поцелуя она отказала тебе в более откровенных ласках, мысленно пометь эту дату красным цветом и знаком «стоп».
- **Воображение** В отличие от скупых фактов не имеет пределов, потому может помочь выстроить нужную логическую цепочку к объекту запоминания. Скажем, про себя преврати дату рождения мамы в какой-нибудь дискриминант квадратного уравнения. Или представь, что именно такой восьмизначной цифрой скоро будет исчисляться твой месячный доход.
- **Положительные эмоции** Всегда заслоняют сопутствующие им отрицательные. Проще запомнить ее улыбку в тот момент, когда она принимала цветы в честь вашей годовщины, чем скандал, затеянный из-за того, что букет вообще-то поступил на неделю позже.



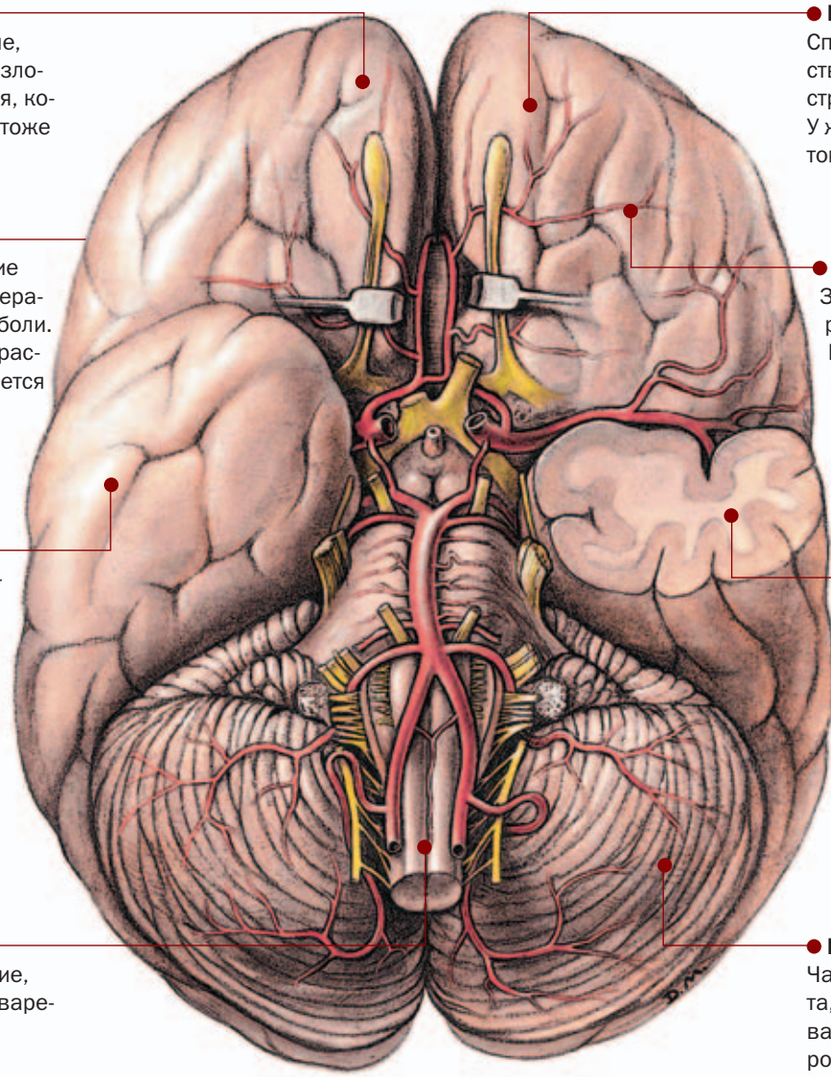
Головной вагон

ЛЕВОЕ ПОЛУШАРИЕ
Отвечает за формирование, обработку и вербальное изложение информации. Статья, которую ты сейчас читаешь, тоже родилась в этих местах.

ПАРИЕТАЛЬНАЯ ДОЛЯ
Воспринимает окружающие раздражители вроде температуры, прикосновений или боли. Если до тебя дотронулись раскаленным утюгом, включается сразу на всю катушку.

ЗРИТЕЛЬНАЯ ДОЛЯ
Включи лобную долю и догадайся с трех раз, за что отвечает зрительная.

МОЗГОВОЙ СТЕБЕЛЬ
Контролирует сердцебиение, кровяное давление, пищеварение, дыхание и сон.



ПРАВОЕ ПОЛУШАРИЕ
Специализируется на пространственной ориентации и пространственном мышлении. У женщины, севшей за руль, автоматически отключается.

ЛОБНАЯ ДОЛЯ
Здесь сконцентрированы речь, мышление и эмоции. При виде красивой девушки отказывается выполнять как минимум первые две из этих функций.

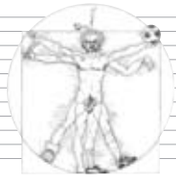
ВИСОЧНАЯ ДОЛЯ
Благодаря ее неусыпному бдению ты слышишь, а также хранишь в памяти всякую полезную информацию типа даты Куликовской битвы, слов детской считалки и пин-кода кредитки.

МОЗЖЕЧОК
Часть вестибулярного аппарата, помогающая контролировать равновесие и координировать движения. Очень не дружит с алкоголем.

Из чего состоит? Слыхал песню: «Один серый, другой белый»? Так это про мозг. Вернее, про его составляющие — серое и белое вещество. Их соотношение — примерно 40 к 60%. Все основные мыслительные процессы протекают именно в сером веществе, а белое служит лишь проводником информации. Особое место в структуре мозга занимает лимбическая система. Она не контролируется сознанием и совершенно независимо управляет разного рода инстинктами.

Чем отличается от женского? Поводом для сокровенной мужской гордости может являться то, что у нас серого вещества в среднем граммов на 100 больше, чем у женщин. Да и в целом число клеток мозга превышает женский показатель почти на 4%. Только не стоит использовать эту информацию в качестве аргумента при ссорах. Благодаря лучшей развитости лимбической системы женщинам сложнее контролировать свои эмоции. Поэтому под тяжестью такого довода она может неожиданно разрыдаться.

Что может? Считается, что в среднем наш мозг способен производить 100 триллионов операций в секунду. Почему мы при этом не в состоянии обнаружить обман официанта даже после получасового изучения счета с калькулятором в руках — страшная тайна природы.



Подкачка мозгов

Поговорка «Сила есть — ума не надо» давно утратила свою актуальность. Первыми ее опровергли обезьяны, взявшие в руки палки. Половина из них сшибала бананы, а вторая половина отбивалась от более сильных обезьян, которые страшно хотели есть, но про палку не сообразили. В итоге разум победил, хотя и не совсем честно. Современные ученые пошли немного дальше своих обезьяньих предков и установили, что человеку нужны и сила, и ум одновременно. Причем почти все физические упражнения, развивающие силу, на мозг влияют так же благотворно. Кроме того, исследователями из университета штата Иллинойс точно установлено, что у работников умственного труда, предпочитающих расслабляться на диване, ткани мозга с возрастом разрушаются гораздо интенсивнее, чем у тех, кто трудится физически или отдыхает активно.

Вольные мысли

Как выясняется, лучшим видом спорта по степени положительного влияния на мозг является плавание. Естественно, не в ванне, хотя Архимеду в свое время помогло и это. Речь идет об интенсивном плавании на дальние дистанции, которое отлично способствует насыщению мозга кислородом и при этом, в отличие от бега, не сопровождается микроударами. Кстати, практика показывает, что положительного эффекта ты сможешь добиться, даже если раз в неделю станешь плавать по-собачьи в лягушатнике. Правда, времени для этого потребуется гораздо больше. Чтобы добиться максимально быстрого результата, используй следующее упражнение.

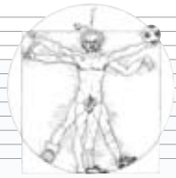
● **Мысленно разбей дистанцию на несколько отрезков, например по 50 м.** На каждом из них меняй стиль и скорость плавания. Для этого тебе понадобится овладеть как минимум вольным стилем (он же кроль) и брассом, а в идеале — еще и баттерфляем, плюс не помешает научиться плавать на спине. Подсчитай время и количество гребков, которые уходят у тебя на прохождение каждого отрезка. Закончив цикл смены стилей, повтори его снова, стараясь проплывать тот же отрезок быстрее по времени (грести более интенсивно) или с помощью меньшего количества гребков (грести в том же темпе, но с большей силой). Повторив такой суперсет несколько раз (по мере возможностей), закончи его «успокаивающей» стометровкой, которую можно проплыть любым стилем, кроме баттерфляя. На этом смело завершай тренировку. Сразу после выхода из бассейна попытайся изобрести вечный двигатель или подумай, отчего вымерли динозавры. Вполне возможно, что озарение придет к тебе немедленно, прямо во время вытирания ног или сушки волос.

Потрясающий спорт

Мозг — штука хрупкая и, по свидетельствам очевидцев, очень мягкая. Окружающий его череп, наоборот, является одной из самых прочных костей в организме. Поэтому иногда в их дружбе возникает легкий дисбаланс. Мозг, постоянно находящийся в подвешенном состоянии благодаря системе нервов и кровеносных сосудов, периодически начинает раскачиваться. Если эти раскачивания становятся слишком сильными, происходит неизбежное столкновение мозга с черепом. Слишком сильные столкновения заканчиваются сотрясениями, последствия которых не очень приятны. Потому те виды спорта, в которых преобладают удары по голове, твоему мозгу не очень полезны. За примерами далеко ходить не надо. Вспомни пару-тройку знакомых боксеров, а если таковых в твоем кругу общения не наблюдается, повнимательнее присмотрись к телесюжетам про Майка Тайсона. Дважды подумай, прежде чем отдавать детей в секцию каких-нибудь контактных единоборств.

Плод ума

Закон всемирного тяготения был открыт с помощью внезапно упавшего на умную голову яблока. Такие случайности встречаются не часто, поэтому немецкие физиологи пошли по принципу «если гора не идет к Магомету...» и изобрели такое вот упражнение. Приподнимись на цыпочки и подними левую руку, как будто пытаешься сорвать яблоко с дерева. Дыши медленно и глубоко, как если бы за твоей спиной притаился сторож колхозного сада. Постой так секундочку, потом опусти руку и проделай то же самое правой. Повторяй упражнение со сторожем в течение минуты, стараясь каждый раз тянуться как можно выше. Прервись ненадолго, потом проделай упражнение еще как минимум дважды. По утверждению людей, его придумавших, эти загадочные движения вызывают выброс в кровь кортизола, который улучшает память и способствует концентрации внимания.



Продукты мышления

Рыба

Рыба — главная пища для ума. С этим не поспоришь. Про жирные кислоты омега-3, которые являются отличным подспорьем для серого вещества, ты, наверное, уже сто раз слышал. Кроме того, в рыбе содержится специфический белок, поставляющий мозгу тирозин и фенилоланин. Это две аминокислоты, которые совершенно бесценны для мозга в напряженные часы его работы.

Яйца

Этот, казалось бы, банальный продукт является богатейшим источником холина, который благотворно влияет на память. Американские студенты показывали в тестах гораздо лучшие результаты, если за пару часов до опытов их кормили яичницей.

ЯГОДЫ

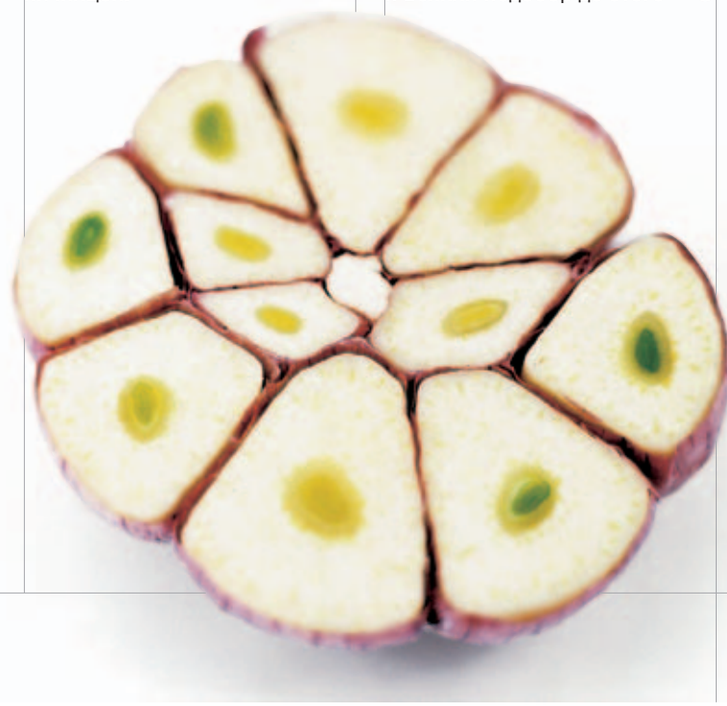
Черника, клубника, малина и другие ягоды очень богаты естественными антиоксидантами. Как следствие, они отлично влияют на способность к запоминанию и координацию движений. Правда, научно данное утверждение пока доказано только на крысах, но нам кажется, это не повод пренебрегать клубничкой.

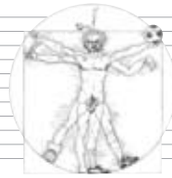
Вода

Бывалые граждане, блуждавшие в пустыне, утверждают, что на третий день без воды на сознание накатывается туман и начинаются галлюцинации. Довести себя до такого состояния в условиях цивилизации сложновато. Но у мозга могут начаться проблемы и без обезвоживания. Норма потребления жидкости составляет около двух литров в сутки, и всякий недобор до этого

ЛУК И ЧЕСНОК

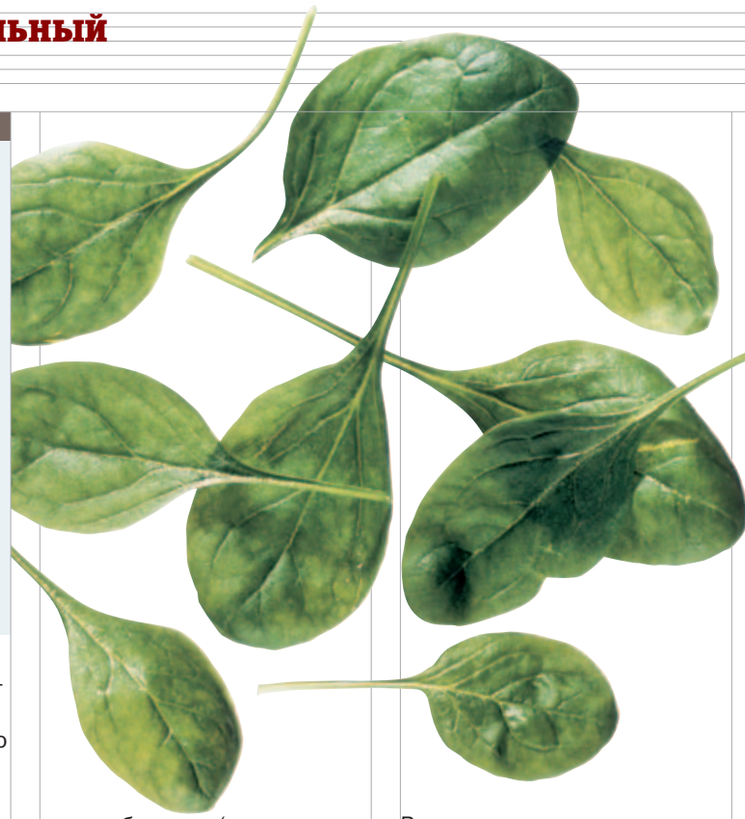
Мужчины, употреблявшие лук и чеснок перед свиданиями, утверждают, что чувствовали себя гораздо более остроумными, с легкостью вспоминали анекдоты и забавные случаи из жизни и без труда поддерживали непринужденную беседу. Все потому, что эти овощи способствуют насыщению мозга кислородом и активизации мыслительных процессов. Чеснок, кроме того, является хорошим профилактическим средством от необратимых возрастных изменений мозга.





ШПИНАТ

Выглядит он, конечно, не слишком здорово. Тем не менее столько витаминов группы В сложно найти в других продуктах. Особенно хорош дефицитный B_{12}, который помогает организму справиться с угрозой болезней Паркинсона и Альцгеймера. Кроме того, в шпинате в изобилии имеются витамины С и Е. Они способствуют обучаемости и улучшают память.



количества негативно отражается на твоих мыслительных способностях. Потому с самого утра налегай на минералку и соки, а на ехидные расспросы по поводу того, чем обусловлена твоя жажда, отвечай высокомерным молчанием.

Кофеин

Идеальный стимулятор, требующий тщательной дозировки. Британские исследователи стопроцентно установили, что количество кофеина, содержащееся в одной чашке эспрессо, способствует концентрации мышления и облегчает принятие решений. А вот столько переборщить (четыре чашки и более) — и мозг будет даже не способен ухватиться за одну конкретную мысль. Кстати, не забывай, что в чае тоже содержится кофеин, так что поумнеть можно и с его помощью.

Орехи и сухофрукты

Миндаль, арахис, фундук... Все это ореховое великолепие богато витамином Е и полезными жирными кислотами. В изюме и некоторых других сухофруктах много бора, а всего 3,2 мг этого микроэлемента в день улучшают внимание и память почти на 10% (впрочем, в орехах бор тоже содержится в достаточном количестве). При этом орехи и сухофрукты идеальны для легкого перекуса на ходу, так как содержат массу питательных веществ при крайне малых размерах. Ты всегда можешь таскать с собой пакетик арахиса в кармане пиджака или засыпать пару кило изюма в бардачок машины.

Мясо индейки

Поставщик тирозина и дофамина, а также стимулятор выработки многих нейротрансмиттеров. В армии США является неотъемлемой частью рациона солдат.

Крупы

Источник сложных углеводов, которые медленно перевариваются у тебя в желудке и тем самым постоянно подпитывают кровь глюкозой. По утверждению исследователей из Университета Торонто, концентрация глюкозы в крови прямо пропорциональна концентрации внимания, а также значительно улучшает память.

Оливковое масло

Настолько полезно, что его вполне можно пить кружками. Содержит «хороший» холестерин и полезные жирные кислоты. Все это незаменимо для улучшения работы белого вещества головного мозга. Также оливковое масло помогает бороться с негативными последствиями употребления «плохого» холестерина и животных жиров, которые значительно затрудняют снабжение мозга кровью.

УМНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Овсянка с черникой

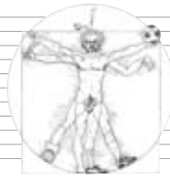
● **Тебе понадобятся:**
200 г овсяных хлопьев
200 г молока
Горсть черники
● **Процесс** Отвари хлопья с молоком (нужно дождаться, пока вся жидкость не впитается). Чернику добавь в самом конце, буквально в последнюю минуту, чтобы сохранились все ее полезные свойства.

Копченый лосось со шпинатом

● **Тебе понадобятся:**
3 ломтика копченой лососины
1/2 авокадо
Листья шпината, базилик
1 вареное яйцо
● **Процесс** Перетри авокадо на терке и смешай с пошинкованным базиликом и кусочками порезанного яйца. Выложи листья шпината, на них — ломтики лосося и посыпь все это великолепие получившейся смесью из авокадо, яйца и базилика. Полей нежирным майонезом. Ешь не перемешивая руками, используя листья шпината вместо ложки.

Тосты с яйцом и помидорами

● **Тебе понадобятся:**
1 помидор
2 яйца
2 ломтика хлеба крупного помола
Базилик
● **Процесс** Начни жарить яйца, перемешивая, как для яичницы-болтуньи. Старайся добиться не корочки, а студенистой массы, которую потом выложи на ломтики хлеба. Помидор разрежь на две части и положи по кусочку на каждый тост. Сверху посыпь базиликом. Ешь с холостяцким спокойствием.



Как не сгореть на работе

Чаще всего мозгу приходится действовать на полную катушку именно на производстве. Как добиться максимального КПД в нечеловеческих офисных условиях? Гляди.

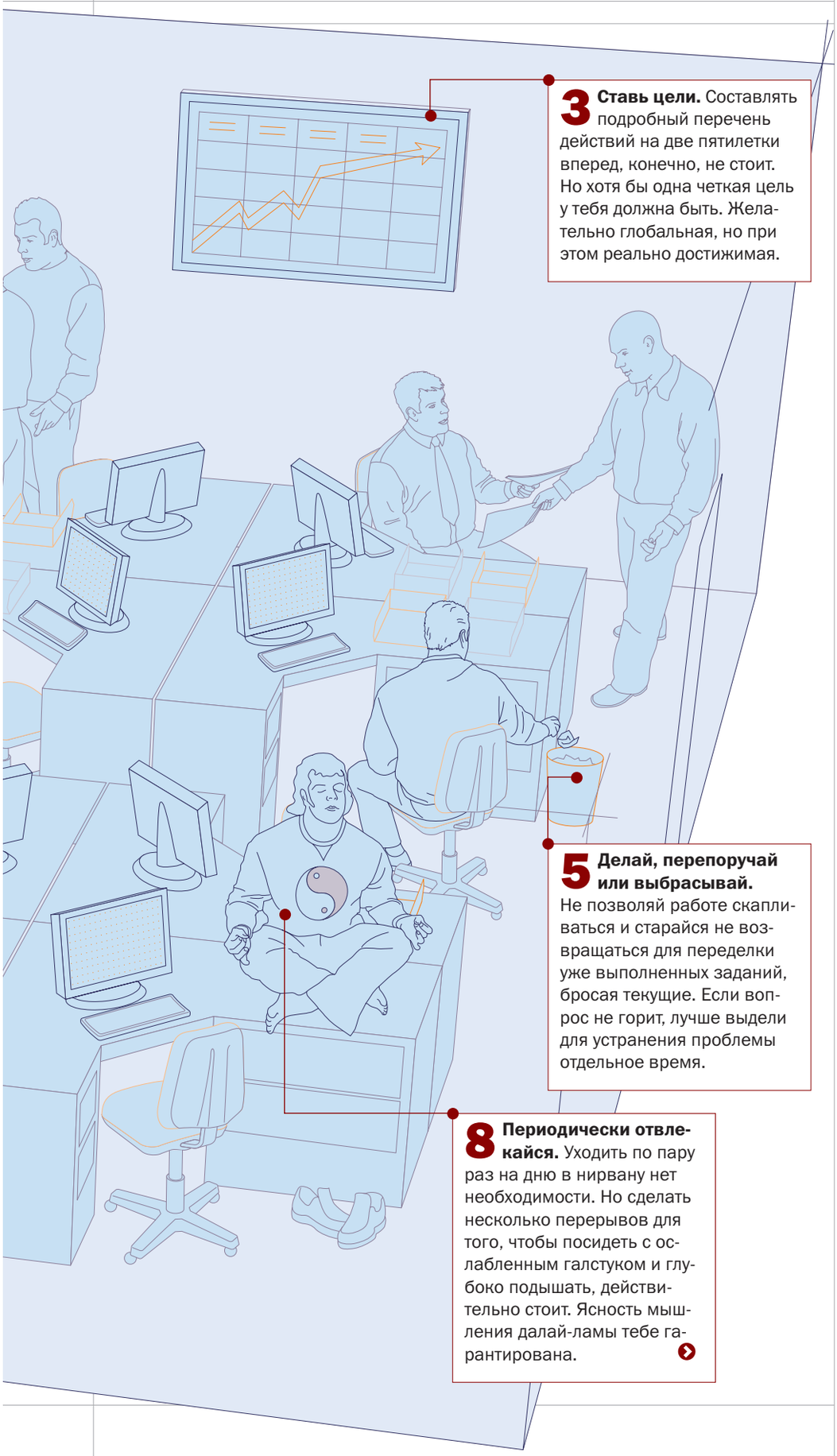
1 Дыши свежим воздухом. Мозг в отличие от других органов гораздо более чувствителен к недостатку кислорода. Духота и спертый воздух значительно осложняют ему работу. Сидя весь день в помещении, иногда проветривай его или включай кондиционер.

2 Не забывай про кофеин. Кофе значительно улучшит твою мыслительную деятельность. При условии, что ты употребляешь не больше трех чашек в день. Больше не пей, даже на халяву.

4 Вноси изменения. Прекрасный способ улучшить свою работу — начать делать ее хоть немножко по-другому. Изредка меняй привычный распорядок. Если раньше ты каждое утро проверял входящие документы, перейди на исходящие. Или начни день с посещения солярия (буфета, бассейна, картинной галереи и т.д.).

6 Вовремя перекусывай. Работа мозга на полную катушку требует регулярной подзарядки. Помимо традиционных завтрака и обеда хотя бы три раза в день подбрасывай в топку немного глюкозы и углеводов — кусок шоколада, горсть орехов или изюма.

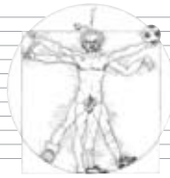
7 Следи за внешним видом. Ощущение того, что у тебя наглажены брюки, вычищены ботинки и вкусно пахнет изо рта, сильно подстегнет самоуверенность. И даст возможность мозгу заняться более существенными проблемами.



3 Ставь цели. Составлять подробный перечень действий на две пятилетки вперед, конечно, не стоит. Но хотя бы одна четкая цель у тебя должна быть. Желательно глобальная, но при этом реально достижимая.

5 Делай, перепоручай или выбрасывай. Не позволяй работе скапливаться и старайся не возвращаться для переделки уже выполненных заданий, бросая текущие. Если вопрос не горит, лучше выдели для устранения проблемы отдельное время.

8 Периодически отвлекайся. Уходить по пару раз на дню в нирвану нет необходимости. Но сделать несколько перерывов для того, чтобы посидеть с ослабленным галстуком и глубоко подышать, действительно стоит. Ясность мышления далай-ламы тебе гарантирована.



С удовольствием

Повышение умственного потенциала с помощью физических упражнений, складывания паззлов и регулярного правильного питания — процесс трудоемкий. Для ленивых есть и более приятные способы поумнеть. Например…

…под музыку

В 1993 году в Калифорнийском университете группа ученых занялась исследованием музыки Моцарта — в смысле ее влияния на умственные способности слушателей. Австрийский гений был выбран потому, что уже в шесть лет сочинял произведения, которые до сих пор вызывают комплекс неполноценности у начинающих 25-летних композиторов. Как выяснилось в итоге, испытуемые, регулярно слушавшие Моцарта, запоминали различные данные быстро и легко, а результат их IQ-тестов поднимался на восемь-девять пунктов выше.

Рациональное объяснение, выдвинутое учеными, заключалось в том, что звуковые волны, порождаемые музыкой Моцарта, резонируют с внутренними мозговыми колебаниями и тем самым стимулируют деятельность мозга. Важное условие — музыку желательно слушать в наушниках.

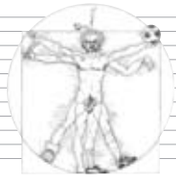
…во сне

Никогда не знаешь, какие сюрпризы ждут тебя утром. Возможно, ты обнаружишь, что приснившаяся взбучка у начальника закончилась поллюцией. А может быть, тебе привидится бизнес-план открытия в Палестине сети фаст-фудов с еврейской кухней. Все это, как ты понимаешь, чревато гениальными открытиями — хотя бы на пути самопознания. А возможно, и открытиями мирового значения. За примерами далеко ходить не надо. Взять хотя бы Менделеева, которому приснился танец химических элементов. Или Пола Маккартни, которому во сне явился Джон Леннон и напел мелодию Yesterday.

Причина подобных явлений была открыта совсем недавно. По утверждению ученых, во сне гораздо активнее работает правая половина мозга, отвечающая за интуицию. Исследования экспертов из университета в Любеке подтвердили, что ее деятельность способствует более частому наступлению моментов озарения. Испытуемые, которых возвращали к решению абстрактных задач после восьмичасового сна, находили верные решения в два раза чаще, чем те, кому выспаться не давали. Исключением были лишь разбуженные утром в субботу. Им в голову приходило единственное решение — завернуться в пододеяльник и уползти под подушку.

…за компьютером

Оказывается, положительное влияние на умственную деятельность оказывают компьютерные игры. Во-первых, лишение жизни пары десятков монстров в Doom III или выигранный в NHL-2004 Кубок Стэнли прекрасно снимают стресс, что облегчает работу мозга. Кроме того, игры отлично развивают быстроту мышления и ментальную реакцию. Наконец, некоторые из них, особенно новые глобальные стратегии, обладают ярко выраженным развивающим эффектом. Теперь осталось только позаботиться о том, чтобы наш журнал лежал рядом, когда в следующий раз шеф застукает тебя за построением великой цивилизации зулусов в разгар рабочего дня.



11 великих открытий

11 «Черный квадрат»

Наглядная иллюстрация максимы: «Все гениальное просто». Нарисовать нечто подобное можешь и ты. Правда, место в Эрмитаже тебе выделят вряд ли, да и на мировое признание тоже не особо рассчитывай. Казимиру Малевичу не завидуй. Он был первым.

10 Законы Архимеда

В наше суровое время достаточно погрузиться в ванну и выплеснуть на пол часть воды, чтобы уже через пять минут объясняться с нижними соседями, обернувшись в вафельное полотенце. Только Архимеду его погружение принесло царскую награду и всемирную известность.

9 Закон всемирного тяготения

Злые языки поговаривают, что никакое яблоко Ньютона по голове не било. И вообще все свои законы он якобы украл у предшественников. Мы не верим. Уж слишком закон бесспорный, да и легенда красивая.

8 Пятая симфония Бетховена

Гениальное творение глухого композитора вызывает огромное желание плюнуть на все и разориться на дорогущую акустическую систему. Чтобы послушать, как это великолепие звучит на пяти огромных колонках с сабвуфером.

7 Гелиоцентрическая система мироздания

Считать, что все вращается вокруг тебя — типичный пример человеческого эгоизма.
В 1543 году альтруист Николай Коперник робко выдвинул мысль о том, что, возможно, в центре мира — солнце. На него прикрикнули, но жестких мер, как в случае с Джордано Бруно, применять не стали. Последний, как известно, и жил, и работал, и умер с огоньком.

6 Периодический закон химических элементов

В России Д.И. Менделеева помнят и любят за его диссертацию «Рассуждение о соединении спирта с водой». В мире эти его исследования малоизвестны, хотя сорокаградусную водку любят и там. А вот периодический закон и прилагающаяся к нему таблица стали настоящей революцией в химии.

5 Дробление атома

Агрессивные арийцы Отто Хан и Фриц Штрассман в 1938 году обстреляли нейтронами атом урана. Тому, что он после этого расщепился, ребята не поверили сами. Их удалось убедить только в 1944-м, причем весьма дорогостоящим путем — вручив Нобелевскую премию.

4 Полет человека в космос

12 апреля 1961 года подарило нашим соотечественникам очередной праздник и почти полмиллиона Юриев (к счастью, хватило мудрости не популяризовать имена Белка и Стрелка). Но самый главный подарок — повод для национальной гордости на все времена.

3 Теория относительности

О том, что $e=mc^2$, знают практически все. Уяснить подлинную гениальность этой формулы можно лишь изучив общую и специальную теории относительности Эйнштейна. Это настолько непонятно, что только из-за этого достойно места на пьедестале.

2 Учение об условных рефлексах

Вообще-то большая половина материалов в этой статье появилась только благодаря исследованиям академика Ивана Павлова, выявившего функции головного мозга и центральной нервной системы. Так что великому соотечественнику и его собакам — второе место.

1 Книгопечатание

В 1439 году Иоганн Гуттенберг построил первый печатный пресс и напечатал на нем Библию. До появления российского издания Men's Health оставалось еще 559 лет. Возможно, за это время книгопечатание открыл бы кто-нибудь еще… Но мы все равно ценим труд именно этого человека. МН

ФОТО: RPG/CORBIS

Наемный ум

Человек по имени Алекс Анатоль живет в штате Массачусетс и учит американцев китайской философии дао. До этого он успел родиться в России, эмигрировать в США, изувечить не одного мастера спорта по карате, обезвредить десятки преступников, построить храм в Китае и сделать многих людей счастливыми.

Текст: **Эльдар Халиулин**

Взглянув на Алекса, я сразу подумал, что ему следует позаботиться о своей фигуре. «Подушка» на пузе не красит настоящего мужчину, даже если он даосский священник. Шесть четких кубиков пресса — это явно не про Алекса. Занялся бы лучше собой, сбросил лишний вес, а он все туда же — дао-шмао, энергия ци… Впрочем, почти сразу выяснилось, что живот у Алекса твердый как камень. То есть ни грамма лишнего жира — ухватиться не за что. На каждом кулаке — загрубевшие костяшки. И уверенный взгляд. Очень уверенный. Я бы сказал, взгляд человека, знающего себе цену.

Средневековых даосских магов часто изображали крепышами с отчетливо проступающим животом. И правильно рисовали. Теперь я подтверждаю, что это никакая не пивная мозоль, а результат особых дыхательных и физических упражнений.

Замечательный сосед

Алекс Анатоль родился и вырос в Москве. По соседству с ним, на той же лестничной площадке, жил китайский врач по фамилии Тай, у которого Алекс и выучился всяким даосским премудростям.

— Мастер дао должен хорошо разбираться в философии, даосской алхимии, знать все о цигун и боевых искусствах. Так как я был мальчик маленький и хиленький, то, конечно, сделал упор на боевые искусства, — говорит Алекс. — Потом я вырос и окреп. Чтобы постоянно иметь в своем распоряжении спортзал, тренировал сотрудников милиции. Одновременно заканчивал вуз. В общем, развивался во все стороны.

Что я знаю о Робеспьере

Когда Алексу исполнилось 27, он уехал из СССР в Америку. В кармане — 76 долларов и 42 цента. В голове — ворох заблуждений и уверенность в собственном превосходстве над американцами.

— Человек приезжает в Штаты, и ему кажется, что он очень быстро добьется успеха, — говорит Алекс. — Но если у него есть какие-то мозги, то через три года он начинает понимать, что чего-то не понимает. И это непонимание может длиться еще лет пять. Я тоже думал, что раскручусь быстро, за два-три года. Ведь я такой умный, интеллигентный и шустрый. Что мне стоит выжить рядом с американцами, с этими ограниченными людьми, ничего не знающими о Робеспьере? Это совсем не так. Обычная эмигрантская ошибка — гордыня и собственная глупость. Три года я был идиотом, пять лет пытался разобраться в ситуации, а следующие пять лет приспосабливался.

Знакомство с биографией Робеспьера не помогло Алексу. Психолог по образованию, по-английски он говорил с чудовищным русским прононсом. Оказаться в чужой стране без средств к существованию — это тяжкое испытание. А если еще и говоришь с акцентом, то твои дела совсем плохи. Алекс быстро в этом убедился.

— Интеллектуальную работу получить было невозможно, — вспоминает он. — Но, к счастью, я владел кунг-фу жоу-бо. Это меня и спасло.

В бостонском справочнике «Желтые страницы» появилось вызывающее объявление: «Кунг-фу жоу-бо. Сильнее, чем карате. Мощнее, чем дзюдо». Ученики нашлись довольно быстро. А еще к Алексу приходили оскорбленные дзюдоисты, адепты карате и боксеры. Они жаждали испытать новоявленного мастера в поединке.

Бешеный русский

Знакомый адвокат состряпал для Алекса специальный документ. В нем сообщалось, что каждый желающий может вызвать мастера на бой, заплатив $25. За ранение или смерть бойца никто ответственности не несет. Сами, мол, виноваты, и нечего было лезть на рожон.

Уже потом, спустя несколько лет, Алекс понял, что это была сущая филькина грамота, не имеющая юридической силы. К тому же люди, вызывавшие его на поединок, даже не представляли, с чем им придется столкнуться. Точнее, с кем.

— Это были спортсмены, а не бойцы, — объясняет Алекс. — У них совершенно иная идея борьбы. Максимум — дать тебе по физиономии, поставить фингал. А я выводил человека на середину зала перед 20 свидетелями и беспощадно избивал. И еще этим, дуралей, хвастался: «Смотрите, как надо ломать руки». Дойди дело до суда, никто из моих учеников не стал бы меня покрывать, несмотря на всю любовь ко мне. Они помнят, как время от времени вытаскивали из зала окровавленного человека и вызывали «скорую». Я до сих пор не понимаю, как меня не посадили. Вспоминаю об этом с ужасом. Будь сейчас у меня волосы на голове, они бы дыбом стояли.

Однажды в школу пришел морской пехотинец. Здоровенный парень ростом под два метра. До заветной суммы в $25 у него не хватало 40 центов. Через минуту пехотинца вынесли из зала: мастер Анатоль не мелочился. Вскоре его прозвали бешеным русским. Даже сейчас в Бостоне о нем ходят легенды.

«Считается, что самое страшное на войне — смерть. Солдата учат презирать ее, но никто не говорит ему о том, как жить, если он лишится ноги или руки»

Боевое содействие

Однако школа кунг-фу не приносила серьезного дохода. Первая настоящая работа Алекса оказалась несколько необычной: он тренировал наемников. Но отнюдь не тех, кто готов на что угодно ради денег. Студентами были вольнонаемные любители острых ощущений, которых отправляли в горячие точки. В Родезию, например. Алекс обучал 7-12 человек, после чего доставлял их к месту назначения и вводил в дело. То есть участвовал со своей командой в нескольких боевых операциях. Затем возвращался в Штаты и набирал новую группу.

— Я должен был сколотить из этих людей боеспособный отряд, — говорит Алекс. — Ошибки бывают разные. Если ты наступишь на мину — это роковая ошибка. Считается, что самое страшное на войне — смерть. Солдата учат презирать ее, но никто не говорит ему о том, как жить, если он лишится ноги или руки. Принимая какое-то решение, человек обязан думать о том риске, которому подвергается. И брать ответственность только на себя.

Алекс в совершенстве владеет ножевым боем. Настоящая схватка на ножах — это совсем не то, что показывают в кино. Глупо спрашивать у Алекса, приходилось ли ему убивать. Поскольку искусство выживания — это готовность ко всему.

Баунтинг-хантинг

По словам Алекса, после Родезии он уже считался приличным человеком. Его взяли на работу в полицию. Правда, русский акцент помешал и здесь: Алекс не стал «официальным» полицейским, а служил агентом под прикрытием в департаменте по борьбе с наркотиками. Участвовал в силовых операциях. Рассказывать об этом он не любит. Нехотя говорит, что это была тяжелая и опасная работа.

Затем Алекс в очередной раз изменил свою жизнь. Добившись получения лицензии, открыл собственное детективное агентство с претенциозным названием

«Психоаналитику нужны деньги, он их зарабатывает тем, что поддерживает клиента в состоянии стресса, иначе не будет никакого дохода. Это не вскрытие нарывов, как они говорят, а постоянное разрезание раны»

«Международное бюро расследований» (I.B.I.). Одно из направлений работы — так называемый bounty hunting — охота на преступников, за поимку которых обещана денежная награда.
Он зарабатывал эти деньги и нес неизбежные судебные издержки: пойманные им преступники иногда обращались в суд. Алекс до сих пор владеет детективным агентством, но уже никого не баунтит и не хантит. Он воздвиг храм. В буквальном смысле и на собственные средства.

Его храм

Он построил даосский храм в те времена, когда любовь ко всему восточному еще не вошла в моду. Он сделал это для себя, для души. Учеников Алекс отбирал очень придирчиво, потому что знание — привилегия избранных. Так учил китайский врач по фамилии Тай.
В храме Алекса люди обучались принципам дао и постигали цигун, занимались боевыми искусствами и укрепляли тело. А когда в 80-х годах все поголовно стали увлекаться восточными учениями, доход от храма превысил доходы от основной работы, и Алекс оставил детективное агентство. Когда удача сопутствует тебе, это знак верно выбранного пути. «Бешеный русский» стал американским патриархом дао, квалификацию которого признали даже китайские мастера. Алекс никогда не лебезил перед ними, не пытался есть палочками в ресторанах и намеренно не учил китайский язык. Он знает, что разговаривать с акцентом — значит, подвергать себя насмешкам. Зато теперь он может со спокойным достоинством сказать в очередном интервью:
— Мой храм официально признан шанхайскими властями аутентичным, оригинальным. Больше никто такой привилегии не имеет. Я член Шанхайской ассоциации цигун. У меня есть лицензия, разрешающая мне практиковать китайскую медицину и цигун в Китае. Я очень горжусь этим. Я транслирую принципы дао на английский и русский языки в четком и понятном варианте. У китайцев есть талант объяснять это очень сложно и смутно, хотя на самом деле все просто. Так мне кажется.

Работа над ошибками

У Алекса есть взрослая дочь и красивая молодая жена. Есть свой дом в элитном районе неподалеку от Бостона. Имеются любимая работа и внимательные ученики. Дважды в год он приезжает в Россию, чтобы провести семинары и мастер-класс.
— Что ты думаешь о психоанализе? Ведь ты в каком-то смысле им занимаешься?
— Я им не занимаюсь. Более того, считаю, что психоанализ приносит людям очень много проблем. Психоаналитику нужны деньги, он их зарабатывает тем, что поддерживает клиента в состоянии стресса, иначе не будет никакого дохода. Это не вскрытие нарывов, как они говорят, а постоянное разрезание раны. Слабого человека обманывают и делают на нем деньги.
— Жизнь удалась, Алекс?
— Скорее всего, да. Хотя стрессов и тяжелых ситуаций на мою долю выпало с избытком. Но я делал только то, что умел делать, и, наверное, делал это неплохо. Есть такие понятия, которых я не понимаю и не принимаю. Говорить «мне неприятно» или «я не хочу этого делать» — непозволительная роскошь. Я еще не дошел до нее. «Надо», и все. И если я что-то делаю, то у меня нет мук совести, есть только страх перед законом. Не хотелось бы попадать к нему в тиски. МН

ФОТО: САТТАР, ЕВГЕНИЙ ЦУКЕРМАНН

ИГРЫ БОДРОЙ ВОЛИ

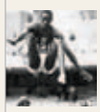
Через минуту — любимый матч. Арбитр уже готов свистнуть. А подруга твоя, как назло, ходит кругами, экран застит, всеми доступными способами интересуется: не забыл ли ты ее? Любишь? А как сильно любишь? В таких случаях главное — отточенная формулировка. Например: «Милая, утром у меня пинг-понг с представителем отдела маркетинга. Не стану чемпионом — начальник уволит. Сегодня мне надо сосредоточиться и набраться сил». Если она не поверит — покажи ей нашу статью.

Текст: **Роман Старов**

Секс или спорт? Вопрос этот возник примерно тогда же, когда появились соревнования. Единственное достоверное свидетельство — мнение Плиния Старшего. «Занятия любовью вливают в изможденное тело бодрость», — увещевал подопечных гладиаторов римский историк и фанат кровавых поединков. Вряд ли он стал бы тратить свое красноречие, если бы тогдашние бойцы разделяли его точку зрения. Между прочим, и сегодня у них есть немало единомышленников. Мировой рекордсмен на 5000-метровой дистанции Марти Ликвори считает, что «секс делает счастливым, а счастливый человек не станет пробегать милю за 3 минуты 47 секунд». Тот же Ликвори сказал: весь секрет успеха — в воздержании. Уровень агрессивности зашкаливает, все мысли лишь о движениях собственного тела и технике бега. Никаких посторонних мыслей. Многие представители контактных видов спорта с ним солидарны. «Если нет неутоленного сексуального драйва, на ринге делать нечего», — уверен Ричи Гашетти, американский тренер с 40-летним стажем. Его подопечными были Майк Тайсон и Лэрри Холмс. «Боксер должен быть бешеным. И я делаю все, чтобы этого добиться». Бывший чемпион, тяжеловес Леннокс Льюис против такого подхода ничего не имеет: «Женщины разжижают мозги, а во время матча требуется максимальная концентрация». Но титул чемпиона в области спортивного целибата все же стоит присвоить его коллеге — итальянскому боксеру-тяжеловесу Примо Канера, который утверждал, что, ложась спать перед матчем, обвязывает пенис эластичным бинтом. Надо думать, еще и эпоксидной смолой сверху покрывает. Чтобы совсем уж неповадно было.

ЗА

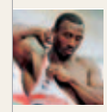
«Секс за несколько часов до игры — секрет моего успеха», — заявил как-то знаменитый Роналдо, выступая в ночном шоу испанского телеканала Tele 5. «Но, — добавил он, — мужчина при этом должен играть максимально пассивную роль».



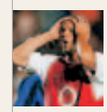
«Сначала попрыгай в постели, а потом уже на стадионе», — утверждает Боб Бимон, чемпион Олимпиады-1968 в прыжках в длину. По его словам, он вполне весело провел ночь перед соревнованиями (чего раньше себе не позволял). А поутру сожалел, что поддался соблазну, полагая что шансы на победу утеряны. Тем не менее он обновил мировой рекорд, прибавив к прошлому целых 5 см.

- Тренер сборной Эквадора отменил бытовавший ранее запрет на секс в 2002 году. В результате команда впервые пробилась в мировой чемпионат.
- Дэйв Уоттл, американский бегун на средние дистанции, в 1972 году на Олимпиаде в Мюнхене перед стартом финального забега на 800 м не считался фаворитом, но после «ночной разрядки» выиграл соревнования, на три сотых секунды обогнав нашего Евгения Аржанова, которому все прочили золото.

ПРОТИВ



«Воздержание от секса делает человека агрессивным. Без этого в нашем деле не обойтись». Знаменитый британский спринтер (ныне тренер) Линдфорд Кристи считает, что мировые рекорды можно бить лишь после трехдневного воздержания (как минимум).



«Если я накануне занимался сексом, ноги — как деревянные». Полузащитник «Арсенала» и сборной Швеции Фредди Люнгберг проверял это неоднократно.

«На ринге летай, как бабочка, в постели веди себя, как епископ Кентерберийский». Мохаммед Али начинал воплощать в жизнь этот девиз за шесть недель до ответственной схватки.

- Результаты одного из опросов свидетельствуют: треть британских болельщиков (самых агрессивных) в ночь перед матчем любимой команды сексом не занимаются по принципиальным соображениям.
- Тренер нигерийской сборной по футболу в приказном порядке ввел целибат накануне выступления на чемпионате мира-2002. Нигерийцы покинули чемпионат в 1/8 финала.

Примеры установок на воздержание не раз становились предметом всенародного обсуждения. Ясно, зачем игроков заранее загоняют на тренировочные базы, но лишь немногие тренеры открыто признаются, что настаивают на сексуальном воздержании. Кому охота наступать на грабли, которые уже опробовал на себе тренер итальянской сборной Джованни Трапаттони перед чемпионатом мира-2002? Тактика официально объявленного целибата себя не оправдала. Игроки только и думали о том, как бы скорее вернуться домой к своим актрисам-моделям. И их мечта довольно быстро осуществилась. Трапаттони этого долго не могли простить. Вплоть до чемпионата Европы, который итальянцы бесславно покинули и без столь радикальных тренерских установок. Как, впрочем, и сборная Германии, в которой героем антисексуального скандала стал врач Тим Мейер. Он настоятельно рекомендовал игрокам команды не заниматься сексом перед матчами в Португалии, а пить побольше воды. Легко представить, с каким злорадством журналисты и болельщики напоминали ему слова лучшего снайпера бундеслиги — бразильца Айлтона из бременского «Вердера»: «Если у меня не было секса перед матчем, то не будет и голов».

Примеры тренерских установок на воздержание не раз становились предметом всенародного обсуждения во время крупных международных турниров

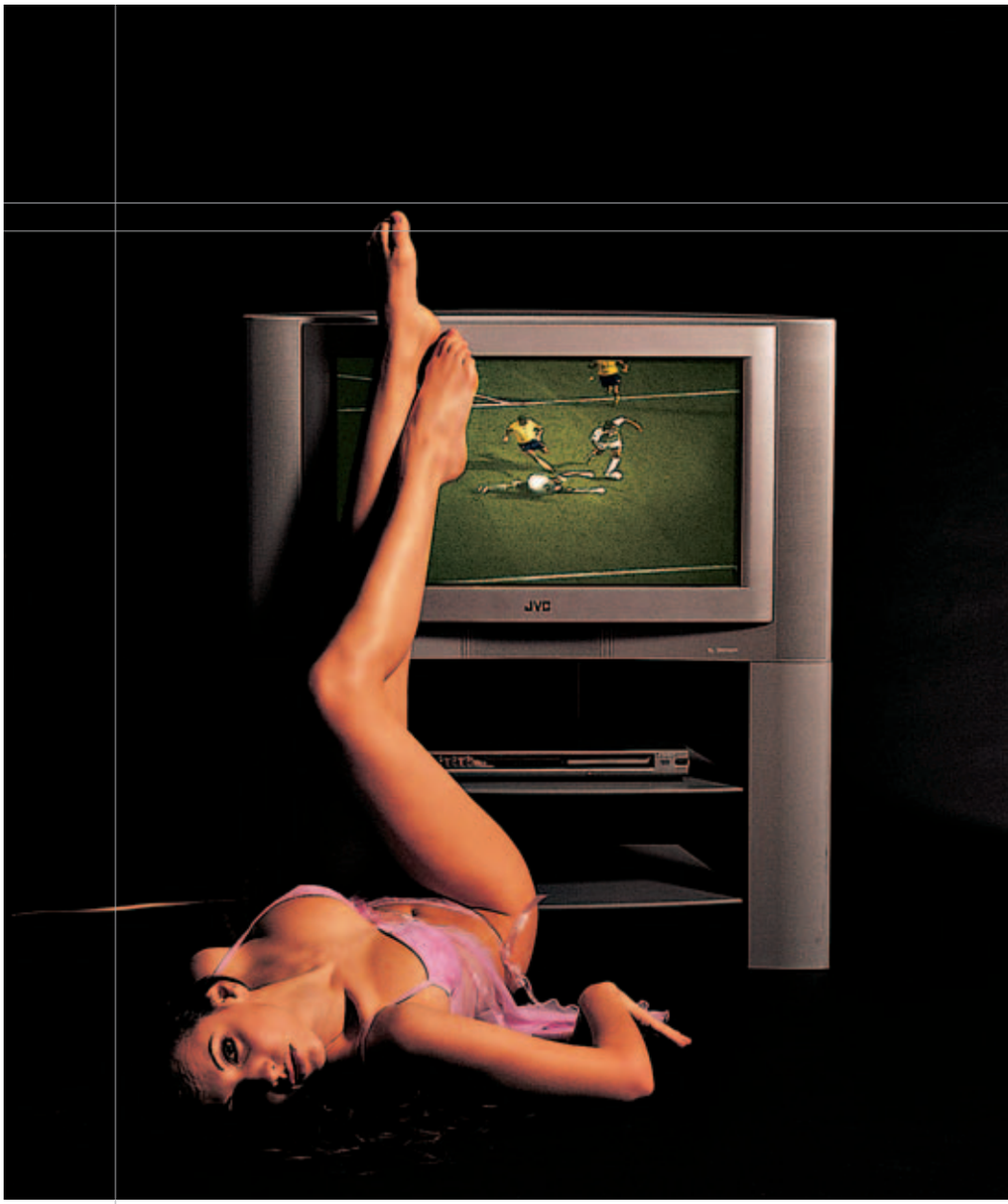
Это — да!

В то время как футбольные тренеры пытаются ограничить своих питомцев, ученые заявляют: секс улучшает спортивные результаты. То, что сексуальный голод повышает агрессивность — миф, заявляют исследователи этого деликатного вопроса. Равно как и утверждения, что в процессе эякуляции организм теряет тестостерон (гормон агрессии) или, скажем, растрачивает слишком много энергии. Во время полового акта между постоянными партнерами энергетические затраты составляют 25-50 ккал — практически столько же, сколько требуется для того, чтобы подняться на второй этаж по лестнице. Ну а то, что половой акт только стимулирует выработку тестостерона на протяжении нескольких суток — научно доказанный факт. Не так давно в Канаде был опубликован подробный анализ всех имеющихся научных исследований по поводу секса перед соревнованиями. Ни в одном из них не было обнаружено какого-либо влияния секса на аэробные и энергетические возможности организма, на силу, равновесие, скорость реакции и любые другие показатели, которые могут повлиять на выступление спортсмена. Новые данные это лишь подтверждают. Ученые из США проводили эксперимент с 11 мужчинами-добровольцами, проверяя деятельность сердца наутро после секса и после ночи воздержания. Замеряли кислородный пульс (количество крови, выталкиваемой во время одного сокращения сердца) и обычный пульс. Даже если процесс затягивался на 20-30 минут, никаких отклонений на следующий день не было.

А ну-ка, девушки...

Израильский врач Александр Ольшанецкий полагает, что спортсменкам — бегуньям и прыгуньям — секс до соревнований просто необходим: «Чем больше оргазмов, тем больше шансов на медаль». Тренер германских спринтерш с этим тезисом абсолютно согласен. «Секс за несколько часов до соревнований повышает у девочек уровень тестостерона». А главврач ФК «Локомотив» Савелий Мышалов, ранее работавший с конькобежцами, рассказал такую историю: «Имен называть не буду. Но была у нас в советские времена спортсменка, которая стабильно била рекорды дома, но, выезжая за границу, выступала не лучшим образом. Как-то раз ее вызвали на ковер к начальству и спросили, в чем дело. Смысл ответа: «Там мне секса не хватает». Учли. Стала бить рекорды и там».

ФОТО: ALLEN OLLEY



Психолог американского спортивного комитета Шон Макканн утверждает: «Спортсмены, стремящиеся подавить в себе сексуальность накануне соревнования, в результате больше нервничают и хуже сосредотачиваются в нужный момент. Кроме того, эндорфины, выделяющиеся в мозге во время секса, позволяют лучше расслабиться и выспаться».

Эндорфины, выделяющиеся в мозге во время секса, позволяют лучше расслабиться и выспаться перед нервными нагрузками, которых невозможно избежать во время соревнований

У всех по-разному

У известного бейсбольного тренера Кейси Стренгеля на сей счет вполне определенное мнение: «Проблема не в том, чем именно занимаются в ночь перед соревнованиями, а в том, что они не смогут хорошенько отдохнуть». Савелий Мышалов, главврач «Локомотива», с этой формулировкой согласен. «Если речь идет о семейных парах или постоянных партнерах — вопросов не возникает. А вот поиски приключений… Здесь возможны два потенциально опасных варианта. Во-первых, попытка установить рекорд не там, где бы этого хотелось болельщикам. А во-вторых — всегда возможны неудачи. Если дело в несговорчивости партнерши — полбеды. Хуже, когда собственный организм подвел. На фоне нервного напряжения перед соревнованиями это вовсе не редкость. Тут-то уже полный облом. В первую очередь психологический». По мнению главврача ФК «Торпедо» и сборной России Анатолия Прояева, «многое здесь зависит от типа психологической деятельности игрока. Сангвинику секс накануне матча не повредит. А вот с холериками-экстравертами надо держать ухо востро. Что касается меланхоликов — они среди футболистов встречаются редко». МН

МЫШЦЫ ДЛЯ СЕКСА

Хочешь улучшить свою сексуальную технику — прислушайся к советам Троя Дюре, фитнес-эксперта из лондонского фитнес-клуба Gumbox.

ЧТО ДЕЛАТЬ: ДВИГАТЬ ТАЗОМ И ВРАЩАТЬ ТАЛИЕЙ

● **Техника:** встань ровно, ноги на ширине плеч. Не спеша двигай тазом вперед-назад (30 повторов). Думай о прекрасном. А лучше — о прекрасной. Потом переходи к вращательным движениям талии. Все в том же вальяжном темпе. Амплитуда должна быть такой, чтобы бедра не соприкасались (30 повторов). Самое главное во всей этой процедуре — полный и вдумчивый контроль за собственными движениями.

● **Результат:** это упражнение поможет тебе наиболее эффективно воздействовать на ее точку G во время полового акта. Кроме того, активные движения тазом способствуют стимуляции клитора, а круговые движения — всей поверхности вагины.

ЧТО ДЕЛАТЬ: ПЛЕЧЕВОЙ МОСТ

● **Техника:** ложимся на спину, колени согнуты, ступни упираются в пол, руки на полу, ладони вниз. Приподними бедра, опираясь на пятки и плечи. Прими исходное положение (10 повторов). Включи это упражнение в свою утреннюю гимнастику.

● **Результат:** позволит тебе максимально углубиться и дотянуться до все той же магической точки G в позиции «женщина сверху». Также ты укрепляешь мышцы ягодиц, бедер, спины и живота.

ЧТО ДЕЛАТЬ: ПРИСЕДАНИЯ

● **Техника:** стоишь. Ноги чуть шире плеч. Приседай до тех пор, пока колени не будут на уровне кончиков больших пальцев рук. Теперь распрямись (10 повторов). Работать будут квадрицепсы, подколенные сухожилия, ягодицы, мышцы живота и спины.

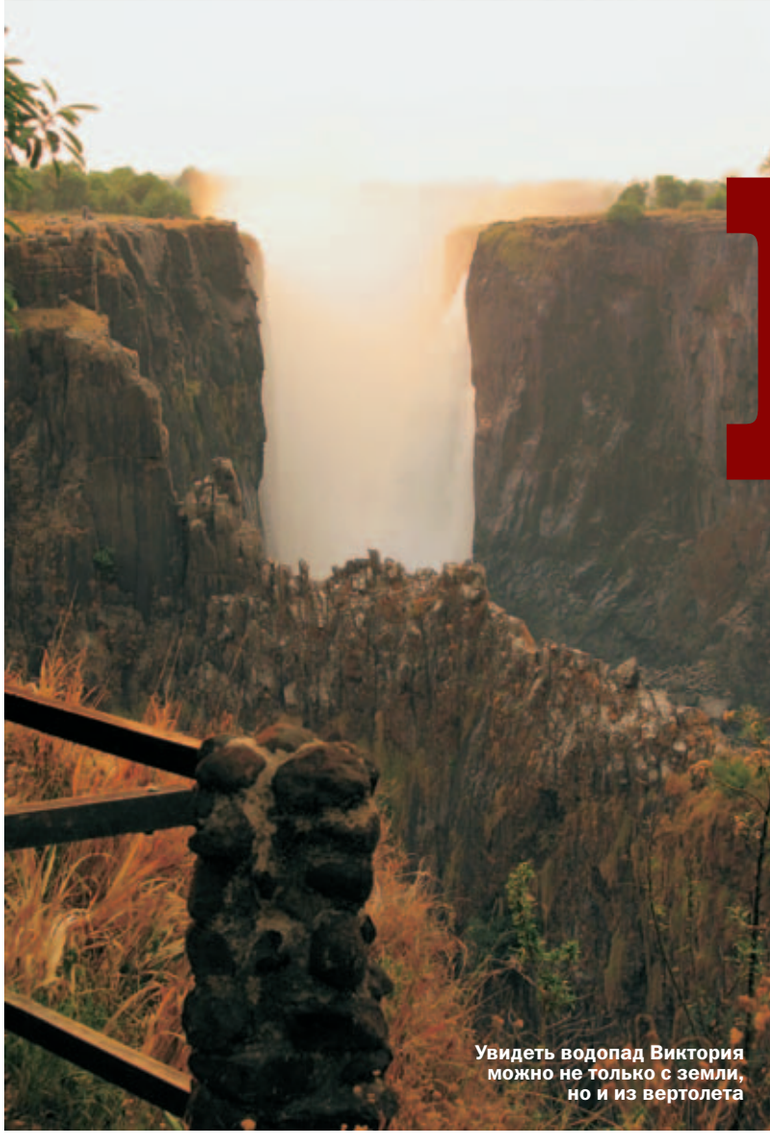
● **Результат:** укрепляет ноги и помогает принимать на себя часть ее веса при исполнении замысловатых поз.

Так выглядит череп слона

Джиповодство

В детстве я часто декламировал гостям стихотворение про детей и Африку. Надсаживаясь и жестикулируя, подчеркивал, что там — не место для прогулок и тем более не детский сад. Впоследствии, уже в школьном возрасте, о путешествии в Африку, конечно, мечтал. И вдруг, на 32 году жизни, мне выпадает такое счастье. В Намибию! В Ботсвану! И не на автобусе, не по асфальту, а так, чтобы лично управлять автомобилем. Не каким-нибудь, а тем, что называется Jeep. Со всеми вытекающими.

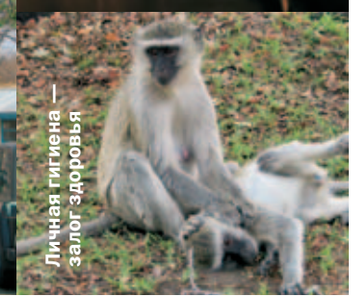
Текст: **Алексей Саженев**


Увидеть водопад Виктория можно не только с земли, но и из вертолета

Перелет длиною почти в сутки и смену трех самолетов я перенес довольно легко. К тому же время в Южной Африке не отличается от европейского. В результате я неожиданно очутился в городе Ливингстон. Это была уже дикая Замбия, а вокруг меня щебетала наша интернациональная команда журналистов: трое русских, восемь японцев, шесть голландцев, четверо турок, трое испанцев, два венесуэльца и один финн. Отправились в отель. Африканские дороги, как выяснилось, довольно приличного качества. А пейзаж — вполне себе подмосковный. Только вот архитектура и цвет кожи местных жителей как-то сбивают с толку. Еще и обезьяны разгуливают по территории отеля (между прочим, отель на берегу Замбези). Очень хотелось прогуляться и пустить по воде пару «блинчиков», но группа бегемотов в самом центре реки как-то охладила мой пыл. В основном были видны только ноздри, но иногда кое-кто из животных зевал. Зрелище весьма красноречивое.

В Замбии роскошные дороги, ни одного пешехода

Типичная Adansonia Digitata



Личная гигиена — залог здоровья

Джипноз

Насмотревшись на бегемотов, я ощутил голод. Хорошо, подоспело время обеда. Не успели пообедать, как гид объявил, что пора смотреть водопад Виктория. Все-таки жемчужина Африки, неловко как-то быть в Африке и на водопад не поглядеть. Посмотрели на водопад. Оказалось — очень большой. Правда, гид сказал, что во всей своей красе Виктория предстает в сезон дождей. Видимо, становится еще больше.

В отеле тем временем подготовили пышную презентацию нашего грядущего путешествия. Представители компании Chrysler, все как один одетые в форму цвета хаки, энергично обрисовали наш будущий маршрут, а также рассказали о транспортных средствах, которые будут любезно предоставлены нам завтра. Речь шла о джипах. Слово это уже давно вошло в наш лексикон, чаще всего им называют любую машину с большим клиренсом и мощными протекторами. Хотя правильнее именовать такие автомобили внедорожниками. Рассказали нам вкратце и об истории марки Jeep. Очень интересно — как выяснилось, она берет свое начало еще в 1941 году, когда появился первый джип Willis.

В заключение представители компании сообщили, что утром нам будут выданы: автомобиль и маршрут длиною 600 км по дорогам Замбии, Намибии и Ботсваны. Причем, добавили они, слово «дороги» можно считать условным, так как в некоторых случаях у нас будет только направление.

А я, вдоволь налюбовавшись на бегемотов, отправился в отель, спать.

Мой ренегат

Наутро мне и двум моим спутникам достался Cherokee Renegad точно такого же цвета хаки, как и форма вчерашних представителей из Chrysler. Выслушав небольшой инструктаж касательно правил поведения на дорогах Африки, мы отправились в путь. В первые минуты я пытался напряженно осмыслить, почему руль находится справа и все едут по

Всех гостей в деревнях принимают на ура

Завтрак туриста

Обратите внимание на пол и стулья из красного дерева

Носорогом можно съесть льва или бегемота

встречной полосе, но вскоре привык и успокоился. Благо дорожная обстановка была не слишком напряженной. То и дело на пути попадались пешеходы и большое количество велосипедистов, но это меня уже не пугало. Я все ждал, когда из-за кустов выйдет гаишник и властно махнет мне полосатой палкой.

На замке

Потихоньку, как-то незаметно мы добрались до границы Замбии с Намибией. Отдельно стоит упомянуть паспортный контроль. Выглядит это так: перед тобой ворота (это, собственно, и есть граница), а сбоку отдельный маленький домик, где сидят таможенники с амбарной книгой. Они ставят тебе в документ несколько штампиков, после чего желают счастливого пути, до следующей границы. Поскольку наш маршрут пролегал по территории трех стран (Замбии, Намибии и Ботсваны), у меня была возможность подробно изучить принципы насыщенной работы африканских пограничников. Правда, уже на намибийской таможне я обнаружил, что вместо амбарной книги — компьютер, а за спинами работников — новехонький копировальный аппарат. Кроме того, меня ждал небольшой сюрприз. Негритянский офицер, рассматривающий мой паспорт, на чисто русском языке спросил: «Как дела, земляк?» Стало приятно. Тем более русским виза в Намибию не нужна. Я поймал на себе завистливые взгляды турецких коллег, которые с трудом удерживали в руках ворох бумаг с цветными фотографиями и большим количеством печатей.

Дикие места

Незадолго до последней границы пейзаж за стеклами нашего джипа изменился. Впервые в жизни я увидел величественное дерево баобаб. Проще говоря, экземпляр Adansonia Digitata. Это был как бы знак, что мы уже совсем недалеко от Ботсваны. Там нас встретили очень хорошо. Вместо традиционного хлеба и соли предложили пройти дезинфекцию. То

Нам так и не удалось сломать Jeep

есть проехать на машине через ванну с антисептиком, потом вылезти из машины и слегка потопать ногами в ванночке с тем же дезинфицирующим раствором. И наконец, чистого и просветленного, тебя ведут общаться с очередным таможенником.

Собственно в Ботсване нас и ждало основное мероприятие, а именно — экстремальное передвижение по бездорожью. Когда мы въехали в национальный парк Чоуб, наша портативная рация хрипло велела заблокировать двери и не покидать автомобиль до приезда в палаточный лагерь «Долина Слонов». И тут кончилась дорога. Перед нами оказался красивый песчаный подъем с уклоном примерно 40°. Ей-богу, я еле справился. Где-то на середине подъема мой джип немного забуксовал, но я, как бешеный, продолжал жать на педаль газа, поднимая тучу песка. На склоне мне даже удалось обогнать несколько экипажей. Все это я теперь вспоминаю чрезвычайно смутно. Помню, что давил на газ и быстро крутил руль, продираясь сквозь какой-то кустарник и совершенно не жалея автомобиль (надо признаться, что это ощущение было довольно приятным). Впрочем, джип с честью выдержал испытание, несмотря на многочисленные царапины на пыльных боках.

Добравшись наконец до палаточного лагеря, я с удивлением обнаружил в своей палатке настоящий унитаз и смешного финна Ханну Ахонена из нашей компании. (Впоследствии он делил со мной палатку две ночи, прямо посреди африканского леса.) С веранды открывался великолепный вид на водопой и стадо слонов, которые, не обращая внимания на людей, мирно принимали душ.

Езда на подъеме

На следующее утро у нас была запланирована так называемая техническая программа. То есть мы должны были на собственном опыте убедиться в высокой геометрической проходимости автомобиля Jeep Cherokee. Увидев каменистый полигон, милостиво выделенный в на-

Аэропорт Ливингстона — мал, да удал

ше распоряжение, я подумал, что никогда в жизни не прошел бы тут и на ногах. К моему удивлению, все экипажи без труда преодолели препятствия, правда, крайне медленно и осторожно. Единственной потерей оказалась оторванная хромированная накладка под днищем голландского экипажа. Подъемы и спуски по 50-градусным склонам также не нанесли никакого ущерба нашим джипам. Очень скоро я понял, что главное — не забывать пользоваться второй передачей, потому что на первой колеса начинают скользить, а это чревато массой проблем.

Преодолев последние метры полигона, мы перевели дух и не спеша покатили по песчаным дорогам парка Чоуб, наблюдая размеренную жизнь жирафов и слонов. Вторую ночь в палатке я проспал как убитый. Мне не помешал даже храп соседа-финна. С утра нам предстоял обратный путь в Замбию. В том числе переправка на пароме через реку Замбези — там, где сходятся границы сразу четырех государств.

Фото на память

В крошечном аэропорту города Ливингстон я ждал самолета, который должен был унести меня из Замбии и доставить в Йоханнесбург. Обнимал купленного здесь же деревянного бегемота, грустил, вспоминал парк Чоуб и свой джип. Все-таки не многим удается поучаствовать в таком сафари. 600 км по диким дорогам… А мощнейший двигатель! А унитаз в палатке! А обезьяны на территории отеля, а слоны! Наконец, дерево баобаб — Adansonia Digitata! Нет, товарищи дорогие, детей в Африку я бы, конечно, гулять не отпустил, но вот взрослым — особенно мужского пола — настоятельно рекомендую. И даже советую. МН

КАК ЭТО ПЕРЕЖИТЬ?

Если ты решишь поехать в Южную Африку (Замбию, Ботсвану и Намибию) в сентябре и октябре, учти — там в это время очень жарко. Это сезон засухи. На солнце градусник зашкаливает за отметку 40. Поэтому главная проблема туриста — обезвоживание. Признаки этого недуга: постоянная сильная жажда, головная боль, повышенная утомляемость и сонливость, а также весьма скудное количество мочи. Чтобы избежать этого, постоянно пей. Не кофе, не чай и не алкоголь, а только минеральную воду. В бутылках и желательно без газа. Причем, если обычная норма потребления жидкости для человека в день примерно 2 л, в жару и засуху эту норму можно увеличить аж до 15 л.

Перед поездкой обязательно посоветуйся с врачом. Он даст тебе ценные рекомендации, исходя из общего состояния твоего организма. Также помни, что все болезни в Африке (впрочем, не только в ней) передаются через воду и пищу, укусы вредных насекомых, а также половым путем. Посему:

- не пей в деревнях не только незнакомые напитки, которыми могут угощать гостеприимные аборигены, но даже простую воду. И тем более не ешь там — питайся только в отелях, где кухня отвечает евростандартам;
- сделай прививку от малярии и желтой лихорадки. Хотя, если твой визит в Африку краток, шанс быть укушенным самкой комара (а именно самки переносят заразу) равен 0,2%;
- половое влечение лучше сбереги до дома — в Африке очень высок процент больных СПИДом и прочими ЗППП;
- не пей из чужой бутылки, чашки или стакана. Кишечная инфекция также может привести к обезвоживанию;
- проверяй мочу — она должна быть прозрачной и обильной, как в старые добрые времена.

МАХНИ КРЫЛОМ

Летают по-разному. Кто-то бизнес-классом в Хургаду, кто-то чартером в Склиф. Впрочем, есть на свете и те, которые желают парить по-птичьи. Мало им по земле ходить. Вот такие-то вот мечтатели и изобрели костюм-крыло (wing suit). А мы их поймали и допросили с пристрастием — пока они еще не улетели в теплые страны. Вот что из этого вышло.

Называть костюм-крыло новинкой не вполне корректно. Первым изобретателем подобного приспособления был господин Дедал. Испытывал он его на сыне Икаре, но опыт не удался. Потом были: Леонардо да Винчи и ряд анонимных экстремалов, пытавшихся слететь на самодельных крыльях с церквей, минаретов и даже с Эйфелевой башни. До почтенных лет дожили лишь конструкторы-теоретики. Французский парашютист Лео Валентин, например, начал эксперименты в 50-х годах. Он же первым и погиб во время испытаний. Его крылья оказались тяжелы и ненадежны. К сожалению, он был не последним. В результате Американская парашютная ассоциация (USPA) эксперименты с костюмом-крылом запретила. Запрет сняли лишь в 1987 году, когда появились легкие и прочные синтетические материалы и новые конструкторские идеи. В России первая достоверная попытка полететь в wing suit была сделана парашютистом Шмидтом в 1935 году, и он остался жив. Прообраз костюма-крыла опробовали в начале 80-х годов операторы, снимающие парашютистов в воздухе. Кинокамеры в те времена были тяжелыми, поэтому киношники в полном соответствии с законом всемирного тяготения падали вниз быстрее объектов съемки. Справиться с этой проблемой, а заодно и улучшить маневренность им помогли комбинезоны с широкими рукавами, которые можно было распластать в воздухе на манер крыльев. Но это всего лишь предшественник wing suit. Первый настоящий костюм-крыло сшили из парашютной ткани. Его испытал французский парашютист Патрик де Гайардон в начале 90-х (увы, в 1998 году, испытывая очередную модель, Патрик погиб). В 1999 году, когда российские экстремалы делали первые модели wing suit по собственным чертежам, компания Bird Man во Флориде начала их серийное производство.

На чем летим?

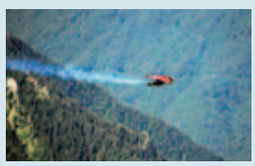
Wing suit — специально сшитый парашютный комбинезон с перепонками между ногами, руками и туловищем. Парашютист в нем похож скорее не на летучую мышь, а на белку-летягу. Перепонки — не просто куски ткани, а настоящие крылья — две оболочки с нервюрами («ребрышками»), наполняемые потоком воздуха во время полета. Их можно быстро отстегнуть после раскрытия купола парашюта и в прочих непредвиденных случаях. Прыгают обычно с самолета или вертолета. Лететь вверх пока не получается. Но в горизонтальной плоскости полетом управлять вполне реально. Крыло снижает скорость свободного падения (около 180 км/ч) почти в два раза, при этом на каждый метр потери высоты позволяет пролететь два метра по горизонтали. То

есть, если тебя выбросят с высоты 4200 м, имеешь шанс улететь на 5-6 км в любую сторону. После чего крайне полезно для здоровья отстегнуть крылья и раскрыть парашют. Впрочем, некоторые суперэкстремалы сегодня обсуждают возможность посадки без парашюта. Слава богу, дальше теории дело пока не идет. Но зато ряды поклонников wing suit в последнее время заметно пополнились за счет бейсеров (мы уже писали об этих странных людях, то и дело норовящих спрыгнуть с какого-нибудь выдающегося в небо объекта типа небоскреба, скалы в норвежских фьордах или Останкинской телебашни с мизерным парашютом). Крылатый костюм позволяет этим безусловно хорошим людям не только продлить время прыжка, но и изменять направление полета (вплоть до поворотов на 180°). А стало быть, значительно снижает шансы быть размазанным по скале или стене.

Техника безопасности

Если у тебя возникло горячее желание немедленно превратиться в орла, парящего в воздушных потоках, придется поостыть. В принципе, все, что когда-либо взлетело, должно приземлиться. Но подавляющее большинство живых объектов почему-то желает в результате остаться живыми и здоровыми. Для этого перед первым прыжком в wing suit необходимо иметь минимум 500 прыжков со свободным падением вообще или минимум 200 прыжков со свободным падением за последние 18 месяцев. И, конечно же, принять к сведению все персональные инструкции от опытного в wing suit прыжках парашютиста. Если проникся — останется сделать еще несколько

БЭТМЕН&КАРЛСОН



45-летний швейцарец Ив Росси прошлым летом выпрыгнул из самолета на высоте 4 км над швейцарским местечком Yverdon и через несколько секунд раскрыл трехметровые крылья. Сначала он просто планировал, снизившись до 2,5 км. Потом запустил реактивные движки. На высоте 1,6 км Ив перешел в устойчивый горизонтальный полет, разогнавшись до 185 км/ч. Эту скорость пилот поддерживал целых четыре минуты, но потом попал в зону сильной турбулентности и был вынужден заглушить движки, сложить крылья и открыть обычный парашют. После чего выполнил еще 15 таких полетов.

ВОТ ЧТО-ТО ПРОЛЕТЕЛО И...

десятков тренировочных прыжков, научившись правильно отделяться от самолета, лететь по прямой и раскрывать купол в костюме-крыле. Ну а потом уже можно переходить к разворотам и прочим фигурам высшего пилотажа. Опасностей вокруг — куча. Из-за малой скорости снижения и высокой горизонтальной скорости можно запросто влететь в хвостовое оперение самолета или в других парашютистов. Может не раскрыться вытяжной парашют, попав в созданную костюмом «зону затенения» (где нет воздушных потоков). Ну и так далее… Схема безопасного прыжка выглядит примерно так. Парашютист в wing suit отделяется из самолета сгруппировавшись и не расправляет крылья первые пару секунд. Потом расправляет, и начинается двух-трехминутный свободный полет, из-за которого все и затевается. На высоте 1000 м все выкрутасы (или, выражаясь языком инструкции, радикальные маневры) прекращаются. Пора начинать подготовку к раскрытию купола. На высоте 900 м (для начинающих — 1500 м) — время бросать вытяжной парашют-медузу, подальше и в сторону, чтобы он попал в воздушный поток. Потом расстегивается перепонка между руками и туловищем и начинается управление куполом в обычном парашютном порядке. Перед приземлением важно не забыть расстегнуть ножную перепонку (впрочем, фанаты бега в мешках могут обойтись и так).

Парашютист в wing suit отделяется из самолета сгруппировавшись и не расправляет крылья первые пару секунд. Потом расправляет, и начинается двух-трехминутный свободный полет, из-за которого все и затевается

С чем лететь?

- **Костюм-крыло** — производства итальянской компании Crossbow или американской Birdman. Различаются по конструкции и летным характеристикам, но у каждой марки есть свои поклонники и противники. Количество производителей увеличивается, появились и отечественные фирмы.
- **Парашют** — он должен быть спокойным и со стабильными характеристиками раскрытия, хорошо знакомым парашютисту, с системой раскрытия «мягкой медузой» на нижней части ранца.
- **Шлем и очки**
- **Высотомер**
- **Навигационная система GPS** — не обязательно, но может пригодиться. Она показывает координаты в пространстве, и ты будешь точно знать, в какую сторону придется топать 6 км. Кроме того, потом можно посмотреть скорость и качество прыжка, что тоже полезно.

Где увидеть?

Moscow Base Open Air, июнь-июль 2005 года, Останкинская телебашня. МН

Благодарим компанию Intel, Fujitsu-Siemens за предоставленные мобильные компьютеры и компанию D-Link за оборудование для беспроводной связи.

«Ага!» — сказали те, кто успел разглядеть. Всем остальным (а их немного! — кто действительно видел хоть раз реальный прыжок в wing suit?), приходится ждать удачного приземления крылатого спортсмена и верить во все, что он расскажет. Конечно же, ни малейшего сомнения в его искренности не возникает (хотя как тут не вспомнить о рыбацких байках), но для проведения серьезных соревнований этого явно не хватает. Именно поэтому и был создан совместный проект Wi-Fi in the sky «Главпрыга» и компании Intel. Задача его в том, чтобы развивать и популяризировать стремление человека к свободному полету. Составляющих две: постараться превратить чистый кайф в спорт, введя систему объективных измерений, и поддержать очень мобильное сообщество спортсменов, проживающее во всех частях света. Суть: при помощи стандарта связи Wi-Fi и мобильных компьютеров на базе технологии Intel® Centrino™ создается система видеонаблюдения и контроля за полетом, что позволит видеть полет и его траекторию. Ноутбуки с беспроводным доступом будут служить для передачи и анализа треков, видео и для связи с интернетом. Загрузил в Сеть картинки полетов — и обсуждай их с друзьями и собратьями, находясь где угодно. Не секрет, что современные GPS-устройства — без них нынче ни один серьезный летун в воздух не поднимается — позволяют получать точные трехмерные траектории движения. Теперь их показания можно будет передавать на землю. Связь с летуном обеспечивает карманный ПК. Мобильную систему видеонаблюдения на базе Wi-Fi можно развернуть практически везде. Оборудование должно работать в полевых условиях и на больших расстояниях — перепад по высоте между exit point и землей приблизительно 1000 м. Сигнал будет передаваться с объекта (спортсмен), который движется со скоростью более 150 км/ч. Мобильные ПК и оборудование для связи на exit point обычно можно доставить только на людях, следовательно, все должно быть суперлегким, надежным и работающим автономно. Недавно в норвежских фьордах — Мекке бейсеров и вингсьютеров прошли первые серьезные испытания новой системы.

ФОТО: ТОЛИС СТРЕБЕЛЕВ, ДЕНИС ЛИНЧЕВСКИЙ

ЗДОРОВАЯ КРИТИКА

Умение правильно хвалить и ругать незаменимо в офисной жизни. Если после похвал шефа коллеги тут же объявляют себя полубогами и начинают требовать человеческих жертв, а после критики забиваются в дальний уголок офиса и прикрывают голову скоросшивателем, значит, ни хвалить, ни ругать шеф правильно не умеет. Запомни основные ошибки руководителя, чтобы, став им, всегда вести себя разумно.

Текст: **Дмитрий Демиденко**

«Вы неплохо справились с годовым балансом, но на будущее постарайтесь все-таки учесть, что дебет находится слева, а кредит — справа»

▶ **Как правильно:** «Вашей работой я в целом удовлетворен. Если вы в следующий раз еще поменяете местами дебет и кредит, все будет абсолютно идеально».

▶ **В чем разница?** Слово «но» американские психологи называют словом-бомбой. Оно разрывает критичное предложение на две части, причем объект критики, едва услышав «но», вторую часть фразы начинает додумывать сам, почти не слушая твои замечания. Возможные варианты продолжения зависят лишь от степени его самоуверенности и пределов фантазии. Например, «но ответственность за разорение фирмы ляжет целиком и полностью на вас» или «но повышение зарплаты и внеочередной отпуск я смогу вам дать лишь в следующем месяце». Естественно, витая в бриллиантовом дыму предстоящих повышений, сотрудник вряд ли сделает правильный вывод о реальном местоположении дебета и кредита. Если же он начал прикидывать в уме, покроет ли продажа его «Таврии» все причиненные убытки, результат критики будет еще более плачевным.

«Ваша концепция продвижения новых бельевых прищепок на рынке Южного Зауралья, по-моему, несостоятельна»

▶ **Как правильно:** «Завоевание рынка бельевых прищепок Южного Зауралья с помощью матрешек кажется мне затруднительным».

▶ **В чем разница?** Правильная критика должна быть обезличенной. Впрямую называя человека, его поступок или плод многодневных трудов глупым, ты рискуешь нанести ему несмываемое оскорбление. Чтобы вместо разбора полетов не пришлось заниматься поиском оружия для предстоящей дуэли, критикуй не конкретный объект, а его содержание. Тогда твои замечания не будут восприниматься как личные выпады и критикуемый товарищ не станет в позу Конька-Горбунка, чтобы их отбить. Это даст ему возможность хорошо обдумать свое неправильное поведение без скоропалительных выводов.

«Если вы будете продолжать прикреплять к презервативам инструкцию степлером, то никогда не сможете сбыть этот товар»

▶ **Как правильно:** «По моим многолетним наблюдениям, прикрепление к презервативам инструкции с помощью степлера несколько портит внешний вид товара и затрудняет продажи».

▶ **В чем разница?** Идеальная критика — это не едкое замечание, а дружеский совет. Только тогда она воспринимается как конструктивная. Единственное условие — чтобы давать такие советы, ты должен обладать должной степенью профессионального авторитета. В противном случае они будут восприниматься с легким ехидством и, скорее всего, игнорироваться. Если же ты твердо уверен в том, как делать правильно, но боишься быть воспринятым несерьезно, преподнеси свои замечания так, как будто ты сам недостаточно информирован и спрашиваешь совета. Например, сделав круглые глаза, удивленно осведомись: «А разве новый сорт латекса, способный выдержать удар ножа, уже поступил в продажу?» Этот же способ отлично работает, если волею судьбы замечание нужно сделать начальнику.

«Вы прекрасно разбираетесь в компьютерах»

▶ **Как правильно:** «Эта пасьянс у вас сложился на редкость удачно».

▶ **В чем разница?** Конкретные комплименты обычно не смахивают на банальность и выглядят более искренними, чем абстрактные обобщения. К тому же они не вызывают приступов мании величия, так как касаются поступков, а не личных качеств. Да и в прибавке к зарплате потом легче отказать, утверждая, что 25 хороших отчетов еще не являются свидетельством разносторонности и возросшего профессионального уровня и могут быть чистой случайностью.

Все, что угодно, но — при скоплении народа, как раз в то самое время, когда подтянулись вечно опаздывающие, закончили свои дела приходящие уборщицы и вернулась с утреннего обхода охрана

▶ **Как правильно:** Говори с сотрудником только наедине, плотно закрыв двери своего кабинета и отослав из приемной секретаря под благовидным предлогом.

▶ **В чем разница?** Публично критикуемый человек не слушает делаемые ему замечания. Он сосредоточен на том, как он выглядит со стороны и насколько текущая головомойка уронит его авторитет среди сослуживцев и помешает завоевать сердце Леночки из отдела продаж. Его естественная реакция при этом — попытаться найти оправдание и вступить с тобой в спор. Кстати, если вдруг ему удастся парировать хоть часть твоих упреков, то падение авторитета уже неминуемо ждет тебя. Оно тебе надо?
А вот если ты, напротив, решил высказать коллеге или подчиненному несколько лестных слов, нужно поступить с точностью до наоборот: устроить из этого массовое шоу, для пущей эффективности дав Леночке билет в первый ряд. Такое мероприятие резко поднимет твое реноме мудрого, доброго и справедливого шефа.

«Вы допустили грубую ошибку, разместив денежные средства нашей фирмы в банке Kidalo»

▶ **Как правильно:** «Вы — прекрасный специалист. За четыре часа работы в нашей фирме вы зарекомендовали себя с самой лучшей стороны. Потому я очень удивился, когда узнал, что вы заключили сделку с банком Kidalo, не проанализировав его деловую репутацию и степень надежности».

▶ **В чем разница?** Доброе слово, как известно, приятно и плоскогубцам. Люди же ценят его еще сильнее, особенно в ситуациях, когда фактически не вправе на нечто подобное рассчитывать. Начав с комплимента, ты деликатно смягчишь любую критику. Поняв, что его ценят несмотря ни на что, нерадивый сотрудник бросится устранять обнаруженные ошибки со скоростью опытного папарацци, заметившего Бритни Спирс на выходе из клиники по смене пола. Правда, вводный комплимент должен быть достаточно скромным, иначе допущенные просчеты даже тебе могут показаться несущественными на его фоне. Еще чего доброго сам застыдишься того, что вынужден делать замечания такому квалифицированному сотруднику.

Принимать комплименты и замечания отнюдь не легче, чем раздавать их самому. Учитывай следующие моменты.

1. Никогда не пытайся сделать вид, что не заметил похвалу или что данная критика к тебе не относится. Наоборот, исполни пантомиму «я весь внимание», даже если ты считаешь звучащие комплименты лестью, а критику — грубыми нападками.

2. Услышав похвалу, сдержанно поблагодари произносящего ее и никогда не заявляй ничего вроде: «Ай, это мелочь, я мог бы сделать и еще лучше, но чуть-чуть не получилось». Это может быть воспринято как намек на низкие стандарты работы того, кто тебя хвалит.

3. Если критика по существу, поблагодари критикующего и дай торжественное обещание устранить недостатки. Столкнувшись с явно несправедливыми замечаниями, не пытайся тут же доказать оппоненту его неправоту, а попытайся перенести разговор на потом и как следует к нему подготовься.

«Отличный кофе, гораздо прохладнее того, что пролила мне на брюки ваша предшественница!»

Как правильно: «Великолепный, ароматный и, главное, не горячий кофе!»

▶ **В чем разница?** Раздавая похвалы, нужно быть безотносительным и избегать сравнений с другими людьми. Подобные пассажи легко разрушают комплимент, превращая его в нечто среднее между легким упреком и ехидной подколкой. Единственное исключение — сравнение с недостижимым идеалом, например, с героем кинофильма или признанным авторитетом в затронутой области. «Ах, какой прохладный кофе! В автомате на первом этаже нашего офиса гораздо горячее!»

«Ваша привычка спать до обеда и приходить по понедельникам на работу с небритостью и легким ароматом перегара полностью вписывается в концепцию управления персоналом нашей фирмы»

▶ **Как правильно:** В такой ситуации лучше всего промолчать. До поры до времени.

▶ **В чем разница?** Неискренние и тем более незаслуженные похвалы выглядят по меньшей мере неуклюже. Они создают тебе репутацию либерального добряка, стремящегося любой ценой наладить доверительные отношения с сотрудниками. Сам понимаешь, что к шефу с таким имиджем отношение будет не очень уважительным. Силком сдерживать в себе рвущиеся наружу комплименты, конечно же, тоже не стоит, но на выходе они обязательно должны быть точными, взвешенными, в меру сдержанными и очевидно заслуженными. МН

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДМИТРИЙ МОКШИН

Внимательно присмотрись к человеку, который сидит вместе с тобой за столиком. Оцени его телодвижения и расшифруй их с помощью наших колонок. Желаем успеха!

Если собеседник...

...закинул ногу на ногу и выпускает в потолок дым — ему в высшей степени наплевать на тебя и на остальных. Он — эгоист

...напряженно смотрит вбок и вниз — пытается вспомнить, о чем велел себе не забывать с самого утра

...шарит глазами по залу — вероятно, он хочет заказать еще эспрессо или попросить счет

...облизывает карандаш или перьевую ручку — скорее всего, твой визави — поэт или известный писатель. Проси автограф

...перебивает тебя громким смехом и репликами типа: «Знаю, знаю!» — он не слишком хорошо воспитан, но, возможно, у него доброе сердце. Постарайся не раздражаться

...рассыпает сахар по столу и задевает локтем чашку с капучино — тебе достался неуклюжий собеседник. Будь снисходителен

...отказывается от сливок и сахара — он пьет только крепкий черный кофе и привык отдавать твердые распоряжения

...нервно постукивает пальцами по столу, поглядывая в окно — похоже, он уже утомился с тобой беседовать. Отпусти его с миром

...ковыряет в носу — твой собеседник — несовершеннолетний. Закажи ему мороженого и большой капучино

...зевает — не спеши разгневанно удаляться. Возможно, он просто не выспался, потому что перечитывал твое письмо

Если девушка...

...никак не может выбрать между эклером и тирамису — она слишком голодна. Купи ей и то и другое

...слишком долго мешает кофе ложечкой — она забыла бросить в него сахар

...отбивает ритм звучащей мелодии пальцами по столу — ей очень скучно. Меняй тему

...наклонилась поближе к тебе — имей в виду: это явная симпатия

...спрашивает у тебя, что ей заказать — она не собирается платить по счету

...не смеется над твоими шутками — она думает, что ты говоришь серьезно. Будь осторожен

...говорит, что опаздывает — врет. Удерживай ее любыми способами. Закажи еще одно тирамису

...достает косметичку и смотрится в зеркальце — в туалет длинная очередь

...ковыряет в носу — она думает, что ее никто не видит

...заказывает вторую чашку кофе — планирует провести бессонную ночь

Эксклюзивные торты ручной работы — готовые и на заказ. Натуральный продукт

ПОНТОГРАФ

Перед тобой наше очередное изобретение — универсальный определитель наличия понтов. Из четырех вполне традиционных предметов тебе предлагается выбрать любые два. Помни: они должны целиком соответствовать твоему мироощущению. Затем переверни страницу и узнай, кто ты после всего этого.

МОБИЛЬНЫЙ + ПОЛОВОЙ ПРИЗНАК

Такой человек нигде не пропадет. Всего у него в достатке — и денег, и грубой мужской силы. Как правило, предпочитает не стричься, а бриться — причем очень коротко, обнаруживая иссиня-розовые складки на затылке. Непременный атрибут — длинноногая блондинка с крашеным ротиком. Периодически вынимает очень дорогой мобильный телефон и спрашивает, завезли ли трубы на третий участок и сколько завтра будет стоить один баррель. Спрятав телефон, крепко хлопает блондинку по попе и спрашивает: «Ну что, зайка, устала?»

● **Типичные представители:** олигархи, владельцы игорного бизнеса, директора предприятий.

МОБИЛЬНЫЙ + ШАРФ

Редкая смесь преуспевающего яппи с почитателем сложносочиненной литературы и странных картин. В качестве понтов пытается использовать и то и другое, ради чего бросается в крайности. Похвастившись неожиданной трактовкой последнего фильма Дэвида Линча, он спешит занести умную мысль в тысячедолларовый КПК. За это настоящая худобщественность считает его пижоном, а грубые дельцы — хлюпиком.

● **Типичные представители:** глянцевые журналисты, ландшафтные дизайнеры, ресторанные критики.

ШПРОТЫ + ШАРФ

Зимой предпочитает жить на чердаке, летом в мансарде. Питается тем, что находит рядом. Завсегдатай всех выставок и вернисажей, проникает туда без билета. Случайным друзьям и подругам шумно предлагает купить портвейна и пойти к нему на чердак. За портвейном разглагольствует о немецкой поэзии, после чего его долго и судорожно тошнит. Шарф свой никогда не снимает и не стирает, используя его попеременно то как полотенце, то как прихватку для чайника, то как опахало. На вопрос: «Что у тебя нового?» непременно уточняет: «Из книг?» — и начинает наизусть цитировать последний роман Паоло Коэльо.

● **Типичные представители:** студенты философских факультетов, внештатные журналисты, курьеры, резчики по фанере.

ПОЛОВОЙ ПРИЗНАК + ШАРФ

Мачо, слегка припорошенный интеллектом. Благодаря хорошей физической подготовке кидает пальцы далеко, но не точно. Из-за этого ему приходится выпендриваться практически постоянно. Наскоро набравшись умных слов и модных имен, начинает сыпать ими без разбора, пытаясь одновременно продемонстрировать объем собственного бицепса. Периодически понты неизбежно попадают в цель (обычно женского пола). В этом случае налет культуры за ненадобностью улетучивается.

● **Типичные представители:** инструкторы по йоге и восточным единоборствам, бармены и официанты.

ПОЛОВОЙ ПРИЗНАК + ШПРОТЫ

Типичный пролетарий и ухарь-надомник. Денег у него практически не случается, а постоянную работу он презирает. Любую форму глагола «стоять» встречает радостным гоготом. Ногтей не стрижет. Понты кидает, как правило, в мужской компании: «Нюрка вчера борщец забубенила! А я — сам с усам, ухватил ее и — пять раз, как в первый раз!» Самое удивительное, что его любят многие вполне культурные барышни — видимо, за воинствующую бедность, демонстративное отсутствие перспектив и ежесекундную готовность доставлять неземные восторги.

● **Типичные представители:** водители «Соболей» и «Волг», продавцы овощей, консьержи.

ШПРОТЫ + МОБИЛЬНЫЙ

Стремление к красивой жизни резко не совпадает с размером месячного оклада, однако это не является серьезным поводом от нее отказаться. Две трети зарплаты тратятся на дорогие ботинки, после чего, пройдя с их помощью дресс-код в модном ночном месте, понтонер благополучно просаживает там последнюю треть. Остаток месяца проходит за поглощением консервированной еды и демонстрацией приобретенной обуви.

● **Типичные представители:** менеджеры по маркетингу, студенты экономических и юридических вузов. МН

РОВЕРАНС

Приличная скорость и хороший автомобиль ассоциируются у тебя со словом «свобода»? Отлично, тогда весь модельный ряд Land Rover к твоим услугам. Ты совершенно свободно можешь отправиться и на охоту, и на рыбалку — независимо от раскисших или обледеневших дорог. Мощь и неизменная управляемость позволяют легендарным внедорожникам легко справляться с любой ситуацией, будь то ровное шоссе или егерское хозяйство на Селигере.

Знаменитый Defender, длиннобазовая модель Land Rover послевоенного периода, очень практичная и надежная рабочая лошадка, предлагается с алюминиевым кузовом «универсал». Discovery ознаменовал собой создание нового семейного автомобиля 4x4. За ним последовал более компактный и стильный Freelander с независимой подвеской и поперечным расположением двигателя. Он идеален для использования в городских условиях и занимает промежуточное положение между так называемыми паркетниками и серьезными внедорожниками, то есть позволяет своему владельцу смело покорять бездорожье. Уникальное сочетание истинно британской роскоши и самых современных технологий — это Range Rover. Он оснащен совершенно новым 4,4-литровым бензиновым двигателем V8 мощностью 282 л.с., с крутящим моментом 440 нм. Спутниковая навигационная система, спутниковый телефон и цветной телевизор, встроенные в приборную панель, вполне способны скрасить время в пути. Однако интереснее всего способность плавно опускать кузов для комфортной посадки и приподниматься при езде по кочкам. Если вдруг надумаешь посигналить, остерегайся пешеходов — при звуках твоего клаксона они будут в ужасе подпрыгивать, пытаясь определить, откуда приближается поезд. Как и другие автомобили модельного ряда, RR оснащен системой контроля движения под уклон HDC, которая позволяет двигаться по крутому склону с маленькой скоростью как передним, так и задним ходом; как на повышенной, так и на пониженной передаче. Биксеноновые фары освещают дорогу так, что границу между днем и ночью ты сможешь определить только по часам.

Кстати, «король дороги» роскошный Range Rover — единственный автомобиль в истории, который был удостоен чести выставляться в Лувре (Париж) как высшее достижение автомобильного дизайна и техники. Клиентами Land Rover традиционно являются представители королевских семейств, политические лидеры, элита мирового бизнеса, звезды культуры и спорта.

Оценить по достоинству Range Rover можно только на основе личного опыта. Автосалон «Независимость» на Ленинградском шоссе предоставляет возможность испытать любую понравившуюся тебе модель не только на городских улицах, но и на настоящем внедорожном треке. Ощути дух свободы!

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ:

Тип кузова	**универсал**
Рабочий объем двигателя	**4398 см^3**
Система питания	**бензин**
Максимальная мощность	**282 л.с. при 5400 об./мин.**
Максимальный крутящий момент	**440 нм при 3600 об./мин.**
КПП	**5-ст. автоматическая Steptronic**
Разгон до 100 км/ч	**9,2 сек.**
Максимальная скорость	**208 км/ч**
Расход топлива в режиме «город»	**22,2 л**
Расход топлива в режиме «шоссе»	**12,6 л**
Объем топливного бака	**100 л**

ЭлеGANTные выражения

Ты еще не в курсе, что посылать на три буквы уже не принято? А вот на четыре — пожалуйста! Умный человек обязательно все поймет и даже не обидится, а с радостью отправится по указанному адресу — в новый магазин **Gant**, который открылся в торговом комплексе «Мега-2» в Москве. А в Санкт-Петербурге примерно в это же время откроется концептуальный бутик Gant на Большом проспекте Петроградской стороны (дом 80).

Красная роза ветров

Традиционный осенний ураган не обошел Москву и в этом году, и Гидрометцентр снова не в курсе. К счастью, речь идет не о природных катаклизмах: по городу вихрем пронесся восьмой европейский парад **«АльбоМОДА*004»**. Переведем дух. Самый оригинальный показ моды, проходящий каждый раз в новом и неожиданном месте, в этот раз состоялся на территории ткацкого цеха старейшей фабрики «Красная Роза» и был организован Русским Банком Развития и маркой Face Fashion. Особо отличились бельгийские дизайнеры Бруно Питерс и Хайдер Акерманн, представившие самые невероятные коллекции.

Светопредставление

Оно все-таки произошло. Что, в сущности, не удивительно. Ведь героем презентации в московском ресторане «Шоколад» стала система подсветки **Philips Ambilight.** Звуковыми и прочими эффектами публику щедро обеспечивали ведущие диджеи и виджеи самого энергичного в Европе амстердамского SUPERCLUB. Но главная роль все же принадлежала Ambilight, которая раз и навсегда изменит твой взгляд на белый свет. Больше разнообразия — и больше цветов! Эта уникальная система подсветки, встроенная в заднюю панель телевизора, создает особую атмосферу и прекрасно гармонирует с любыми интерьерами. Она сама определяет освещенность помещения и вносит коррективы в собственную интенсивность. Но самое главное — подсветка Ambilight снижает глазное напряжение, делая просмотр телевизора более комфортным. В чем посетители вечеринки могли убедиться воочию.

Музыка в штанах

Знаешь, что случилось бы с мировой музыкой, если из нее изъять всех музыкантов, выступающих в джинсах? Тогда мы бы попросту не узнали, что есть стиль под названием рок. Так что хорошо, что люди придумали джинсы, и хорошо, что есть компания **Westland**, которая и напомнила о том, что джинсы и музыка — вещи неразделимые. К чему все это? К тому, что если до 17 декабря ты купишь джинсы Westland в фирменном магазине, сможешь получить подарок от известного рок-музыканта и даже пообщаться с ним в одном из ресторанов Москвы.

Сибирские хроники

Ты уже знаешь, что будешь делать в настоящий мужской день, 23 февраля? Есть предложение махнуть в Мурманск. Там как раз начнется замечательное приключение под названием «**Экспедиция-трофи**» — гонка на внедорожниках от Мурманска до Владивостока. Собирай команду из шести человек (пять мужчин, одна женщина, два джипа) — и вперед! Тех, кто первым осилит 12 000 км, ожидает главный приз — 15 кг чистого золота. Если поучаствовать в самой гонке не получится, можешь хотя бы понаблюдать за ней — из окна специального оранжевого поезда Мурманск—Владивосток, который будет идти параллельным курсом. А это — 20 комфортабельных вагонов, ресторан северной кухни, spa-вагон и, разумеется, интересные пассажиры и пассажирки. Все подробности в следующем номере и на **www.dorogi.ru**

ВОСТОК — ЗАПАД

Есть такой город — Бангкок. Слыхал? А про страну Боливию в школе учил? Ну и последнее, для общего развития: Land Rover — это такой большой хороший автомобиль. Все вышеупомянутые названия объединяет совершенно уникальное соревнование-приключение — **Land Rover G4 Challenge-2005**, которое состоится в октябре следующего года и продлится четыре недели. Принять участие в этом мероприятии можно совершенно бесплатно, только проверь на всякий случай:

- Исполнился ли уже тебе 21 год?
- Есть ли у тебя действующее водительское удостоверение (без дисквалификации/временного прекращения в прошлом)?
- Имеешь ли ты за плечами минимум двухлетний опыт вождения автомобиля?
- Хорошо ли изъясняешься по-английски?

Если на все эти вопросы ты сам себе отвечаешь утвердительно — все в порядке!

Просто оставь заявку на сайте: **www.landroverG4challenge.com** — и следуй дальнейшим инструкциям. Впереди у тебя отборочный тур в Великобритании, трудные дороги, скалы, океан, оранжевый автомобиль и надежная команда. А может быть, и главный приз — личный **Range Rover.**

На-гора

Человеков-пауков в больших городах с каждым днем становится все больше и больше, и мы решили выяснить, как живется альпинистам традиционной, «горной» ориентации. Оказывается, живется им очень даже ничего, ведь недавно в Москве обнаружилась отличная скала высотой 12 м. Находится она на Кутузовском проспекте, 36/14, в специализированном скалолазном комплексе «Скала Сити». В скалолазном меню более сотни маршрутов различной степени сложности. Имеются также тренажерный зал, пункт проката экипировки и специализированный магазин.

Стейк в большом городе

Правильного мужчины должно быть много, но мышцы, к сожалению, не появляются из ниоткуда. В качестве строительного материала нужен белок. И желательно — животного происхождения. В большом количестве белок водится в стейке, который отлично готовят в стейк-хаусах Goodman. Меню здесь короткое, но выразительное: стейк «Нью-Йорк», стейк «Рибай», филе-миньон «Оссо Букко»... легендарные, кстати, блюда! Стейки готовятся в хоспере (это такой специальный гриль), причем только на древесных углях. Порции очень большие, а средняя стоимость счета всего $30-40. Адреса: ул. Тверская, 23; Новинский б-р, 31; т.: 981-4941.

Динамит и компьютер

Глядя на Владимира Турчинского по прозвищу Динамит, сразу понимаешь: не перевелись еще шварценеггеры на Руси. Правда, чтобы стать таким же, недостаточно просто длительных тренировок: заниматься надо правильно и желательно под руководством опытного инструктора. А руководить он может и виртуально, например, с компьютерного диска «Энциклопедия бодибилдинга». Здесь записаны видеоуроки, на которых Динамит объясняет и, что самое главное, показывает, как без ошибок выполнять упражнения. Также он дает рекомендации по правильному питанию. Есть и бонус: биографии самых знаменитых культуристов мира. Кстати, стоит поучаствовать в конкурсе (условия на диске), если, конечно, хочешь выиграть годовую клубную карту фитнес-центра «Марк Аврелий» и получить возможность позаниматься с Владимиром Турчинским «вживую».

МОТОЛЮБИТЕЛЮ НА ЗАМЕТКУ

Помнишь время, когда все мобильники называли «моторолками»? С тех пор многое изменилось, однако телефоны марки Motorola по-прежнему остаются лидерами среди своих конкурентов. Если ты неравнодушен к Men's Health и Motorola, тебе обязательно понравится и наша новая акция. С 15 ноября по 19 декабря зайди в один из салонов сотовой связи **DIXIS** и приобрети одну из великолепных моделей Motorola, рекомендованных нашими техническими экспертами. Можешь взять тонкий Motorola V3, если для тебя главное — стиль. Если важен большой, качественный экран и поддержка MP3-файлов — обрати внимание на Motorola E398. Смартфон Motorola MPx220 — настоящий миниатюрный компьютер для серьезных и занятых. Если же ты считаешь, что телефон должен оставаться телефоном, но при этом уметь фотографировать, присмотрись к Motorola V300. А при покупке Motorola V220, Motorola V80 или Motorola M180 тебе достанется в подарок свежий номер журнала Cosmopolitan, который обязательно оценит твоя подруга.

На BIZ

В декабре намечается замечательное событие — у нашей любимой группы BIZ выйдет новый сингл. Участники дуэта Паоло и Виолета, известные своим зажигательным хитом Satisfaction, умеют завести любую публику. Это они доказали еще на осенней вечеринке Гида по стилю журнала Men's Health. В новой программе, посвященной выходу сингла, ребята трижды сменят свои костюмы, специально разработанные брендом SOMET, что, несомненно, должно привести тебя в восторг. Среди аксессуаров будут также иметь место: мотоциклетные доспехи, шляпы-цилиндры, деловые костюмы и даже оборудование для подводного плавания! Все концертное шоу будет сопровождаться уникальным видеоартом, созданным знаменитыми Benassi Bros.

ПРОМТОВАРЫ

Стереотипы — страшная вещь. Именно они заставляют ставить новогоднюю елку непременно в декабре, давиться шампанским в этом же месяце и по-мужски терпеть боль после сильных ушибов. Но стереотипы для того и задуманы, чтобы их регулярно ломать. Попробуй — это очень занятно.

Если ты не понаслышке знаешь, что такое гантели, штанга и, скажем, становая тяга, то ты точно в курсе, что такое растяжения и ушибы. И не слушай тех, кто говорит, что мужчина должен терпеть боль: любой травмой лучше заняться сразу. Просто вотри небольшое количество **Фастум-геля** на травмированный участок кожи — и быстро почувствуешь облегчение. Через полчаса боль уйдет полностью, причем обезболивающий эффект продлится в течение шести-восьми часов.

Интересно, ты сможешь отличить на вкус апельсиновый эспрессо от прочих? Чтобы правильно решить эту сложную задачу, нужны долгие тренировки. Например, на карамельных конфетах **«Авелла»**. Помимо упомянутого апельсинового эспрессо они удивляют и другими неожиданными вкусами, например, вкусом настоящего сливочного крема.

Этот стильный телевизор от **Panasonic** имеет красивое женское имя — ViEra. Название его асшифровывается как Visual Era, в которую нас всех зазывает японская компания. Широкоформатный плазменный 42-дюймовый телевизор TH-42PA30R показывает контрастную детализованную картинку (уровень контрастности 4000:1) и очень качественно отображает темные сцены, которые обычно у плазменных телевизоров получаются блеклыми. А нанесенный на экран светофильтр позволяет даже при ярком внешнем освещении сохранить высокий уровень яркости. Экран телевизора окружен динамиками (включая сабвуфер), поэтому кажется, будто звук исходит из самого центра изображения. Имеется и слот для SD/PC-карт, так что ты можешь просматривать на экране цифровые фотографии.

«Восьмерка» — хорошая цифра во всех отношениях. Некоторые уверяют, что число «восемь» означает богатство и достаток, а «восьмерка» в названии цифрового фотоаппарата — первый признак того, что снимки, сделанные этой камерой, можно распечатывать в формате А3 без потери качества. Все это справедливо для новой модели **Nikon Coolpix 8800**, имеющей, кстати, и 10-кратный оптический зум. Но самое любопытное в этом фотоаппарате — система компенсации вибраций Vibration Reduction, которая включается автоматически, если у тебя слегка дрожат руки. Благодаря этой функции не будут смазываться снимки, сделанные в условиях слабой освещенности, во время фотографирования с рук удаленных объектов и при макросъемке.

Мы вот давно поняли, что шампанское во время зимних праздников можно не пить, особенно если этот напиток тебе не нравится. Ведь люди давно придумали рождественское пиво **Tuborg Christmas Brew**, которое варится специально к Рождеству и Новому году. Соответственно, в магазинах и ресторанах оно продается только в течение одного месяца, так что закупай мелким оптом — чтобы хватило на все праздники.

Как ни странно, но мы снова выяснили, что стиль ретро в моде. В этот раз люди вспомнили про 60-е годы с их черно-белым юношеским максимализмом, брюками типа «водосточные трубы» и длинными пальто с четко очерченными рельефными линиями. Остромодное ретро в широком ассортименте имеется в новой коллекции **Sela.** Все подробности можно узнать по адресу: *www.sela.ru* или по телефону: 981-1325.

ГДЕ ЧТО КУПИТЬ

Часы **Glashutte**

Adidas м-н «Олимп», ул. Красная Пресня, 23; «Валдай-центр», ул. Новый Арбат, 11; ГУМ, Красная пл., 3; ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1
«AMF — международная сеть доставки цветов» наб. Тараса Шевченко, 3, т.: 974-7090, www.amf.ru
Anna Rita N м-н «Ностальжи», ул. Садово-Кудринская
Armand Basi бутик fERRANTE, ТЦ «Атриум», ул. Земляной Вал, 33; бутики «Х-персона» и «Престиж», ТЦ «Охотный ряд», Манежная пл., 1
Armani Casa Третьяковский пр-д, 2
Baldessarini Hugo Boss ул. 1-я Тверская-Ямская, 13; ул. Б. Дмитровка, 22; ул. Б. Дорогомиловская, 9
Baldinini ул. Тверская, 12
Balmain салон «Консул», ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1; Кутузовский пр-т, 35; ТЦ «Новоарбатский», ул. Новый Арбат, 11
Baccarat м-ны Mercury, Третьяковский пр-д, 8
Benetton ул. Красная Пресня, 48/2; ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1
Bonnie м-н Salita, Ленинский пр-т, 18
Bos Bison ул. М. Никитская, 8/1, т.: 290-1110
Boss Hugo Boss ГУМ, Красная пл., 3; ул. Б. Дорогомиловская, 9; «Калинка-Стокманн», Ленинский пр-т, 73; ул. 1-я Тверская-Ямская, 13; Таганская пл., 1
Boticelli м-ны No One, Кутузовский пр-т, 26; Новинский б-р, 28/35; ГУМ, Красная пл., 3; ТД «Весна», ул. Новый Арбат, 19; ТЦ «Атриум», ул. Земляной Вал, 33
Bruno Magli ТК «Галерея Актер», ул. Тверская, 16/2, 3 эт., т.: 937-5438; «Крокус Сити Молл», 65-66 км МКАД; ГУМ, м-н «Парад», Красная пл., 3, 1 линия, 2 эт.
Breitling м-н «Евротайм», Сретенский б-р, 2; м-ны Mercury, Третьяковский пр-д, 1
Burberry Столешников пер., 10
Carolina Herrera салоны L'Etoile, ул. Б. Дорогомиловская, 5; Global USA, Ленинградский пр-т, 78; ТРК «Магнит», ул. Удальцова, 42; ТЦ «Седьмой континент», ул. Миклухо-Маклая, 18А
Celine ул. Петровка, 12
Certina салон «Консул», ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1; Кутузовский пр-т, 35; ТЦ «Новоарбатский», ул. Новый Арбат, 11
Cerruti (оптика) сеть салонов оптики Goodlook, ТЦ «Охотный ряд», Манежная пл., 1, 2 уровень, т.: 737-8512
Christian Dior Столешников пер., 18
Chaumet Столешников пер., 2/1; м-ны Mercury, Третьяковский пр-д, 1; ТК «Галерея Актер», ул. Тверская, 16/2; Кутузовский пр-т, 31; г-ца «Рэдиссон-Славянская», Бережковская наб., 2
CoStume National (оптика) сеть салонов оптики Goodlook, ТЦ «Охотный ряд», Манежная пл., 1, 2 уровень, т.: 737-8512
Cristina Effe «Седьмой континент», ул. Миклухо-Маклая, 18А
DIM ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1, нижний уровень, т.: 737-8510; ТК БУМ, ул. Перерва, 43, т.: 795-0791; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 929-3126; ТК «Мега-2», Химки, ТК «Пятая Авеню», ул. Маршала Бирюзова, 32
Dino Bigioni ТЦ «Тобтим», Ср. Овчинников пер., 8, т.: 937-7998
Dolce & Gabbana Кутузовский пр-т, 31; Третьяковский пр-д, 8
Dr.Koffer м-ны Men's Merit, ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1; Кузнецкий Мост, 18/7, стр. 1; м-ны Petek-1855, «Рамстор», ул. Ярцевская, 19; ТЦ «Таганка», Таганская пл., 2; м-н Sarar, ул. Новый Арбат, 13
Einhorn м-н Vergus, ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1; ТЦ «Седьмой континент», ул. Миклухо-Маклая, 18, к. 2
Elf Craft м-н «Подиум», Новинский б-р, 18; Кутузовский пр-т, 26
Etro «Петровский пассаж», ул. Петровка, 10
Fabi ул. Тверская, 6; ТЦ «Рамстор», ул. Шереметьевская, 60А; ТРК «Атриум», ул. Земляной Вал, 33
Frankie Morello сеть м-нов «Подиум», Новинский б-р, 18
Gant ТК «Охотный ряд», 2 уровень, т.: 737-8340; ТЦ «Мега», Калужское ш., 41-й км МКАД, т.: 730-2433; ТК «Рамстор Сити», ул. Правобережная, 1, тел: 799-9701
GF Ferre м-н «Подиум», Новинский б-р, 18
Gianfranco Ferre ул. Кузнецкий Мост, 19, т.: 202-4686

Женский и мужской парфюм Notte от **Bvlgari**

Glashutte м-н Da Vinci, ТЦ «Смоленский пассаж», Смоленская пл., 3
Goodlook сеть салонов оптики, ТЦ «Охотный ряд», Манежная пл., 1, 2 уровень, т.: 737-8512
Happy Gifts каталог, т.: 101-3690, www.interpresent.ru
Helmut Lang м-н «Парад», ГУМ, Красная пл., 3, 1 линия, 2 эт., ул. Тверская, 6; ул. Тверская, 27
Hermes Столешников пер., 12
Holland&Holland сеть м-нов «Подиум», Новинский б-р, 18
Givenchy салоны Rivoli, «Петровский пассаж», ул. Петровка, 10; ТК «Галерея Актер», ул. Тверская, 16/2
Issey Miyake м-н James, ул. Тверская, 28
Isaia м-н «Калигула», Ленинский пр-т, 52
IWC «Евротайм», Сретенский б-р, 2
Jean Paul Gaultier м-н «Подиум», Новинский б-р, 18; Кутузовский пр-т, 26
Jil Sander м-н «Сохо», Кутузовский пр-т, 23
John Galliano (белье) сеть м-нов «Дикая Орхидея», т.: 755-5353
John Richmond (оптика) сеть салонов оптики Goodlook, ТЦ «Охотный ряд», Манежная пл., 1, 2 уровень, т.: 737-8512
Italian Shoes м-н «Крокус», ул. Б. Дмитровка, 20/5, стр. 1; галерея «Люкс», ул. Мичуринский пр-т, Олимпийская деревня, 4, к. 1
Kodak www.fotik.com
Korloff ул. Б. Лубянка, 30
Lanvin г-ца «Балчуг Кемпински», ул. Балчуг, 1; м-н Italmoda, Краснопресненская наб., 1/2; м-н Image, ул. Б. Никитская, 15
La Prairie салоны Rivoli, ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1; ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25
Les Copains (оптика) сеть салонов оптики Goodlook, ТЦ «Охотный ряд», Манежная пл., 1, 2 уровень, т.: 737-8512
Levi's ТК «Галерея Актер», ул. Тверская, 16; ТЦ «Рамстор-5», ул. Правобережная, 1Б; ГУМ, Красная пл., 3
Longines м-н «Евротайм», Сретенский б-р, 2
Maddalena Marconi м-н «Парад», ГУМ, Красная пл., 3, 1 линия, 2 эт., ул. Тверская, 6; ул. Тверская, 27
MaxMara Кутузовский пр-т, 24
Messori СПб, Большой пр-т, 19/21
Michiko Koshino м-н UK-style, Никитский б-р, 17
Montblanc (очки) галерея Zar, Рублевское ш., 42, т.: 782-0054
Nanxiang м-ны Men's Merit, ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1; Ленинградский пр-т, 74, стр. 1; м-ны Petek-1855 «Рамстор», ул. Ярцевская, 19; ТЦ «Таганка», Таганская пл., 2; м-н Sarar, ул. Новый Арбат, 13
Nina Ricci «Петровский пассаж», ул. Петровка, 10
Pal Zileri «Крокус Сити Молл», 65-66 км МКАД; ул. Петровка, 15; ТЦ «Весна», ул. Новый Арбат, 19, стр. 2; бутик Cezars classic, г-ца «Рэдиссон-Славянская», Бережковская наб., 2; ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25
Payot «Французские галереи», Ветошный пер., 9; «Пирамида-2000», ул. Тверская, 18
Piquadro ТЦ «Калинка-Стокманн», Смоленская пл., 3/5; «Седьмой континент», ул. Миклухо-Маклая, 18, к. 2
Pierre Lang официальный представитель в России — компания Omnia, т.: 510-0430
Pringle of Scotland UK-style, Никитский б-р, 17, т.: 290-2139
Puma ТК «Мега-2», Химки; ТЦ «Атриум», ул. Земляной Вал, 33
Roberto Cavalli Третьяковский пр-д, 15; м-н «Подиум», Новинский б-р, 18
Romeo Gigli (оптика) сеть салонов оптики Goodlook, ТЦ «Охотный ряд», Манежная пл., 1, 2 уровень, т.: 737-8512
Roy Robson ГУМ, Красная пл., 1, ТЦ «Атриум», ул. Земляной Вал, 33; www.royrobson.com
Salvatore Ferragamo Столешников пер., 16
Santa Fe м-ны Men's Merit, ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1; Кузнецкий Мост, 18/7, стр. 1; м-ны Petek-1855 «Рамстор», ул. Ярцевская, 19; ТЦ «Таганка», Таганская пл., 2; м-н Sarar, ул. Новый Арбат, 13
Settbal сеть м-нов «Эгоист»
Sisley ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1; ТЦ «Мега», Калужское ш., 41 км МКАД; ул. Красная Пресня, 48/2
Stephane Kelian «Крокус Сити Молл», 65-66 км МКАД; «Петровский пассаж», ул. Петровка, 10
Strellson м-н «Садко-Аркада», 1-й Красногвардейский пр-д, 1А; м-н «Сезон», Ленинский пр-т, 75/9; м-н Casual Club, ТЦ «Западный», Рублевское ш., 52
Tantal дом моды, Тверской б-р, 3/1; т.: 291-9403
Thierry Mugler Столешников пер., 14
Tissot салон «Консул», ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1; Кутузовский пр-т, 35; ТЦ «Новоарбатский», ул. Новый Арбат, 11
TJ Collection ул. Неглинная, 8/10; ул. Тверская, 27; ул. Тверская, 12
Ulysse Nardin м-н «Евротайм», Сретенский б-р, 2
«Алион» т.: 727-1818, www.alion.ru
«Брюссельские штучки» ул. Павловская, вл. 7, т.: 363-2140
«Дикая Орхидея» сеть м-нов, т.: 755-5353
«Кашемир и шелк» ул. Никольская, 25, т.: 937-2392, www.cashmere.ru
«Снежная Королева» сеть м-нов, единая справочная служба т.: 916-9999
«НиссанМоторРус» www.nissan.ru
«Рубис» www.rubis.ru, т.: 778-2066

ИГЛОУКАЛЫВАНИЕ

Ель стоит и разбрасывает шишки, а человек ходит и собирает их. У ели шишки растут три года, у человека на голове шишка вырастает за 60-80 с.

1500 годом датируется первое упоминание о рождественской елке в Европе. Тогда ель не только ставили на пол, но и часто подвешивали к потолку. Иногда макушкой вниз

В канун Нового года в России срубают около 7 500 000 елок

В России кубометр живого елового леса стоит от 1000 до 2000 у.е. Еловые доски и бревна — 70-100 у.е., самые дешевые пиломатериалы из ели — 20-30 у.е. за кубометр

Из 40-50 еловых шишек могут прорасти семена для 1000 саженцев. Чтобы превратиться в половозрелую новогоднюю красавицу, елке необходимо расти пять лет

Ель вырастает до 30 м в высоту и живет 250-300 лет. Средняя ель в 10 раз выше среднего человека и в три раза старше его

В шишках ели содержится около 0,2% эфирного масла, в еловой хвое — 300-400 мг аскорбиновой кислоты

1 еловая шишка содержит 65 ккал (270 кДж)

4 грамма углекислоты выдыхает один человек за год. В период с мая по сентябрь взрослая ель поглощает около 6 кг углекислоты

В древности на Руси собирали смолу ели, перетапливали ее и делали бабблгам. Бабблгам был горький и использовался в лечебных целях

У человека на голове около 110 000 волос, а хвоя новогодней елки высотой 2 м содержит примерно 600 000 иголок

Для постройки небольшого деревянного дома понадобится 150-180 еловых бревен

Одна взрослая ель в день испаряет до 150 л воды. Это создает охлаждающий эффект в 125 000 ккал/сутки, что равно работе семи кондиционеров в течение 15 часов

Еловый запах успокаивает человека и поднимает настроение, улучшает микроциркуляцию крови в легких, оказывает антистрессовое воздействие

50 кубометров еловых бревен, которые весят 25 т, помещаются в грузовом вагоне

За 24 часа 1 га елового леса выделяет до 2 кг фитонцидов, которые могут очистить от болезнетворных микробов 200-400 кубометров воздуха. От воздействия фитонцидов концентрация угарного газа уменьшается на 10-30%, оксидов азота — на 15-30%

65 000 килограммов пыли поглощает в год за период вегетации 1 га елового леса, а каждое взрослое дерево впитывает от 90 до 100 г свинца

Если попросить человека нарисовать дерево, то ребенок с вероятностью 92% нарисует елку, а взрослый человек елку нарисует лишь с вероятностью 15%

Опытные туристы используют в качестве подстилки для палатки свежесрезанные еловые ветки, которые не дадут замерзнуть даже во время ночевки на снегу

Чтобы нарядно украсить елку высотой 1,5 м, достаточно 12-15 елочных шаров среднего размера и 5 м блестящего дождя

ФОТО: RPG/CORBIS